

Меню и пищевая ценность блюд на 20 марта 2023 г.

Утверждаю

13 День: 3
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |
|----------------|---|--------------|----------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 216 | Омлет натуральный с сыром, запеченный | 150 | 13,8 | 24,2 | 2,6 | 272,10 | 0,9 |
| произ. | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | |
| произ. | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 397 | какао с молоком | 180 | 3,3 | 3,4 | 23,0 | 109,6 | 1,20 |
| | ИТОГО за завтрак | 370 | 20,1 | 36,4 | 41,3 | 531,7 | 2,1 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
| Завтрак2 в 10:30 | | | | | | | |
| произ. | Сок овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| | ИТОГО за второй завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 | 2,0 |

| | | | | | | | |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Обед | | | | | | | |
| 19 | Салат из консервированных огурцов и репчатого лука с раст.маслом | 60 | 0,5 | 5,4 | 1,4 | 52,8 | 6,3 |
| 87 | Суп рыбный (с пшеном) | 180 | 5,9 | 3,3 | 12,7 | 126,12 | 3,8 |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 70 | 7,8 | 4,0 | 2,0 | 78,70 | 0,70 |
| 204./317 | Макароны отварные | 130 | 4,6 | 5,9 | 31,2 | 195,00 | |
| 378 | Кисель из черной смородины | 170 | 0,34 | | 26,90 | 140,76 | 10,8 |
| произ. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| | ИТОГО за обед | 635 | 20,6 | 19,1 | 87,3 | 653,0 | 21,6 |

| | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|
| Полдник | | | | | | | |
| 741 | Ватрушка с джемом | 70 | 3,2 | 4,0 | 42,0 | 223,00 | 0,19 |
| произ. | Варенец с лактулозой | 180 | 5,2 | 4,4 | 8,0 | 121,20 | 1,56 |
| | ИТОГО за полдник | 250 | 8,4 | 8,4 | 50,0 | 344,2 | 1,8 |

| | | | | | | | |
|-------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Ужин | | | | | | | |
| произ. | Дополнительный гарнир: помидор в с/с | 25 | 0,4 | 1,5 | 1,1 | 20,20 | 0,16 |
| 258 | Шницель рыбный (лосось) | 70 | 5,8 | 2,5 | 6,7 | 90,20 | 0,12 |
| 284(с) | Кабачки и капуста цветная, запеченные под | 130 | 3,43 | 9,2 | 8,2 | 169,87 | 8,5 |
| произ. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| | Чай черный с молоком с сахаром | 180 | 1,5 | 1,7 | 12,1 | 65,5 | 0,6 |
| | ИТОГО за ужин | 430 | 12,6 | 15,4 | 41,3 | 405,4 | 9,3 |

| | | | | | | | |
|---|--|--|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 62,3 | 79,3 | 229,9 | 1977,3 | 36,8 |

Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|-------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |

| Завтрак | | | | | | | | |
|---|--|------------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------|---|--------------------------------|
| 216 | Омлет натуральный с сыром, запеченный | 130 | 13,8 | 25,4 | 2,6 | 296,40 | 1,2 | |
| произ. | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | | |
| произ. | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | | |
| 397 | какао с молоком | 180 | 3,3 | 3,4 | 23,0 | 109,6 | 1,20 | |
| | ИТОГО за завтрак | 350 | 20,1 | 37,6 | 41,3 | 556,0 | 2,4 | |
| Завтрак2 в 10:30 | | | | | | | | |
| произ. | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 | |
| | ИТОГО за второй завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 | 2,0 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 19 | Салат из консервированных огурцов и репчатого лука с раст.маслом | 40 | 0,3 | 3,6 | 0,9 | 35,2 | 4,2 | |
| 87 | Суп рыбный (с пшеном) | 150 | 4,9 | 2,8 | 10,6 | 105,70 | 2,9 | |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 60 | 6,7 | 3,4 | 1,8 | 67,40 | 0,60 | |
| 204./317 | Макароны отварные | 120 | 4,2 | 5,4 | 22,3 | 180,66 | | |
| 378 | Кисель из черной смородины | 170 | 0,34 | | 26,90 | 140,76 | 10,8 | |
| произ. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | | |
| | ИТОГО за обед | 565 | 17,9 | 15,7 | 75,6 | 589,4 | 18,5 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 741 | Ватрушка с джемом | 60 | 2,7 | 3,3 | 37,8 | 190,20 | 0,17 | |
| произ. | Варенец с лактулозой | 180 | 5,2 | 4,4 | 8,0 | 121,20 | 1,56 | |
| | ИТОГО за полдник | 240 | 7,9 | 7,7 | 45,8 | 311,4 | 1,7 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| произ. | Дополнительный гарнир: помидор в с/с | 25 | 0,4 | 1,5 | 1,1 | 20,20 | 0,16 | |
| 258 | Шницель рыбный (лосось) | 60 | 4,8 | 2,1 | 5,7 | 76,50 | 0,10 | |
| 284(с) | Кабачки и капуста цветная, запеченные под | 120 | 3,16 | 8,51 | 7,53 | 156,8 | 7,9 | |
| произ. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | | |
| | Чай черный с молоком с сахаром | 180 | 1,5 | 1,7 | 12,1 | 65,5 | 0,6 | |
| | ИТОГО за ужин | 410 | 11,4 | 14,3 | 39,6 | 378,6 | 8,7 | |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет | | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С |
| | | | | Б | Ж | У | | |
| | | | | 57,8 | 75,3 | 212,4 | | |