

Меню и пищевая ценность блюд на 21 марта 2023 г.

Утверждаю

14 День: 4
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							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	180	5,0	5,7	29,1	187,9	1,9
приз.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,7
	ИТОГО за завтрак	400	10,6	17,9	61,8	449,4	3,6
Завтрак2 в 10:30							
произв.	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
произв.	банан	100	1,5	0,5	21,0	96,00	2
	ИТОГО за второй завтрак	200	1,9	0,5	34,3	152,0	4,5

Обед							
14	Салат из помидоров из консервированных	60	0,5	5,3	2,7	53,40	13,0
139(с)	Картофельный суп с фасолью и мясом	180	5,5	5,2	11,7	106,20	
304	Плов с птицей (цыпляты)	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
699(с)	Напиток лимонный	180	0,1		24,9	103,60	3,60
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	625	20,2	28,8	75,9	640,8	17,1

Полдник							
770(с)	Булочка дорожная	70	4,5	9,4	36,0	249,00	0,0
произв.	Молоко Умница	200	5,6	6,4	9,4	118,00	6,00
	ИТОГО за полдник	270	10,1	15,8	45,4	367,0	6,0

Ужин							
342./273	Рагу овощное с мясом отварным	180	9,10	21,40	10,24	256,50	4,50
поиз.	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	30,00	2,50
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	430	13,53	23,97	45,69	458,77	8,30

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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
			56,4	86,9	263,1		2068,0

Сезон: Ограниченный с 01 марта 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							

262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	2,8	7,8	18,6	170,2	1,6	
приз.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,08	0,10	46,30	0,00	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,7	
	ИТОГО за завтрак	367	8,4	16,8	51,3	403,1	3,3	
Завтрак2 в 10:30								
произв.	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	
произв.	банан	100	1,5	0,5	21,0	96,00	2	
	ИТОГО за второй завтрак	200	1,9	0,5	34,3	152,0	4,5	
Обед								
14	Салат из помидоров из консервированных	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7	
139(с)	Картофельный суп с фасолью и мясом	150	4,8	4,3	13,6	87,00	4,20	
304	Плов с птицей (цыпляты)	150	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38	
699(с)	Напиток лимонный	180	0,1		24,9	103,60	3,60	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
	ИТОГО за обед	545	17,2	23,1	73,0	550,8	16,9	
Полдник								
770(с)	Булочка дорожная	60	3,9	8,1	30,8	213,40	0,0	
произв.	Молоко Умница	200	5,6	6,4	9,4	118,00	6,00	
	ИТОГО за полдник	260	9,5	14,5	40,2	331,4	6,0	
Ужин								
342./273	Рауг овощное с мясом отварным	150	7,60	16,00	8,20	213,80	3,60	
поиз.	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	30,00	2,50	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30	
	ИТОГО за ужин	400	12,03	18,57	43,65	416,07	7,40	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
				49,0	73,4	242,4		