

Меню и пищевая ценность блюд на 23 марта 2023 г.

Утверждаю

16 День: 1
Неделя: 4
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	187,90	19,00
произв.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,9	0,70	10,40	60,00	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	ИТОГО за завтрак	395	13,7	14,3	62,5	412,0	20,3

Завтрак2 в 10:00							
произв.	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							
59	Борщ вегетарианский	180	2,8	6,0	10,0	165,87	10,0
14	Салат из помидоров свежих с зеленым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,40	13,0
403 (к) II	Плов с мясом	180	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
378	Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0	29,5	124,89	7,4
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	615	18,3	29,9	80,5	734,3	30,9

Полдник							
773(с)	Булочка Веснушка	70	6,2	4,90	43,1	241,60	
произв.	Кефир	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
	ИТОГО за полдник	250	11,8	10,0	50,5	359,6	1,6

Ужин							
30	Салат из яблок с черносливом	60	0,6	0,3	17,4	74,70	3,6
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	27,8	27,2	18,56	471,00	3,51
361	Соус клюквенный	20	0,02	0,01	4,00	15,60	1,20
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1	2,50
	ИТОГО за ужин	430	30,0	28,0	59,2	650,0	10,8

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			74,4	82,3	262,8	2198,9	65,5

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	4,1	4,7	24,2	156,00	1,70
произв.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1

произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,9	0,70	10,40	60,00		
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2	
	ИТОГО за завтрак	365	12,8	13,3	57,6	380,1	3,0	
Завтрак2 в 10:00								
произв.	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								
59	Борщ вегетарианский	150	2,3	4,7	8,3	138,20	8,3	
14	Салат из помидоров свежих с зеленым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7	
403 (к) II	Плов с мясом	150	11,10	14,90	20,10	272,30	0,38	
378	Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0	29,5	124,89	7,4	
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
	ИТОГО за обед	535	15,4	23,6	72,8	630,6	24,8	
Полдник								
773(с)	Булочка Веснушка	50	3,9	3,10	26,9	151,00		
произв.	Кефир	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56	
	ИТОГО за полдник	230	9,5	8,2	34,3	269,0	1,6	
Ужин								
30	Салат из яблок с черносливом	40	0,4	0,2	11,6	49,80	2,9	
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	130	2,2	21,6	16,51	373,20	2,73	
361	Соус клюквенный	20	0,02	0,01	4,00	15,60	1,20	
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
393	Чай с сахаром лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1	2,50	
	ИТОГО за ужин	390	4,3	22,3	51,3	527,3	9,3	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 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		
				42,6	67,5	226,1		
						1850,1	40,7	