

Меню и пищевая ценность блюд на 27 марта 2023 г.

Утверждаю

19 День: 4
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 3-7 лет

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
22	Каша жидкая на молоке (манная)	180	3,9	5,3	20,7	213,80	1,2
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
приз.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	ИТОГО за завтрак	400	10,3	18,0	59,4	477,4	2,4

Завтрак2 в 10:30							
произв.	Сок овощной	100	0,1		3,5	20,00	0,8
	ИТОГО за второй завтрак	100	0,1	0,0	3,5	20,0	0,8

Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с луком и растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,3
590 (ТИ)	Свекольник	180	3,1	3,4	12,0	87,50	5,00
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	180	10,0	9,11	22,44	216,5	15,3
382	Кисель из сока натурального	170	0,46	0,06	25,80	145,1	8,00
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	615	15,5	18,4	74,8	561,6	34,6

Полдник							
777 (с)	Булочка Ванильная	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
произ.	Биокекфир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
	ИТОГО за полдник	250	10	9	42	331	2

Ужин							
254	Филе минтая запеченное	80	9,60	6,29	5,94	147,77	0,00
342	Рагу овощное	130	3,3	5,3	8,2	153,40	5,9
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
произ.	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
	ИТОГО за ужин	455	16,14	12,58	55,67	514,54	8,35

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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		С
			51,8	58,2	234,9		1904,1

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							

22	Каша жидкая на молоке (манная)	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
приз.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,08	0,10	46,30	0,00	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2	
	ИТОГО за завтрак	367	9,3	13,9	56,1	412,5	2,3	
Завтрак2 в 10:30								
произв.	Сок фруктовый	100	0,1		3,5	20,00	0,8	
	ИТОГО за второй завтрак	100	0,1	0,0	3,5	20,0	0,8	
Обед								
19	Салат из консервированных огурцов с луком и растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2	
590 (ТИ)	Свекольник	180	3,1	3,4	12,0	87,50	5,00	
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	150	8,3	7,59	18,70	180,4	12,5	
382	Кисель из сока натурального	150	0,40	0,05	22,70	128,0	7,00	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
	ИТОГО за обед	545	13,6	15,1	67,4	490,7	28,7	
Полдник								
777 (с)	Булочка "Алтайская"	60	4,3	4,8	7,1	90,0	2,00	
произ.	Биокекфир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56	
	ИТОГО за полдник	240	9	9	14	208	4	
Ужин								
254	Филе минтая запеченное	60	7,20	8,36	4,45	110,82	0,00	
342	Рагу овощное	150	3,8	6,2	10,2	276,00	6,8	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50	
произ.	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00		
	ИТОГО за ужин	430	12,82	15,10	43,07	540,56	9,30	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 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		
				44,8	53,5	184,4		