

Меню и пищевая ценность блюд на 28 марта 2023 г.

Утвер

18

День: 3

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У

**Завтрак**

22	Каша молочная гречневая	180	8,2	8,5	32,3
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0
приз.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	8,30	0,10
	Чай черный с молоком	180	1,5	1,7	12,1
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>16,2</b>	<b>24,0</b>	<b>60,1</b>

**Завтрак2**

произв.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1
произ.	Яблоко	100	0,4	0,4	1
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>10,9</b>

**Обед**

138(к)III	Суп гороховый с птицей	180	3,9	6,9	13,2
22(с)	Салат зеленый со свежими помидорами и перцем и растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	70	7,4	4,8	4,55
342	Рагу овощное	130	4,2	6,2	8,8
376	Компот из сушеных фруктов ( изюма)	180	0,38	0,01	25,0
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>645</b>	<b>17,9</b>	<b>23,8</b>	<b>66,3</b>

**Полдник**

произв.	Вафли	50	2,8	4,6	17,5
произв.	Ацидофилин	200	6,0	6,4	8,40
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>11,0</b>	<b>25,9</b>

**Ужин**

произ.	Огурец свежий порционно	30	0,2	0,5	0,6
281	Котлета мясная под соусом	80	0,8	0,2	28,7
315	Рис отварной	130	3,0	6,4	20,2
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>440</b>	<b>6,7</b>	<b>9,1</b>	<b>71,2</b>

**ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3,  
НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),  
возрастная категория 3-7 лет**

**Пищевые вещества (г)**

<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
<b>50,5</b>	<b>68,4</b>	<b>234,4</b>

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У

<b>Завтрак</b>					
22	Каша молочная гречневая	150	6,8	7,1	26,9
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0
приз.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,08	0,10
	Чай черный с молоком	180	1,5	1,7	12,1
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>382</b>	<b>14,8</b>	<b>19,4</b>	<b>54,7</b>
<b>Завтрак2</b>					
произв.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1
произ.	Яблоко	100	0,4	0,4	1
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>10,9</b>
<b>Обед</b>					
138(к)III	Суп гороховый с птицей	150	3,3	5,7	11,0
22(с)	Салат зеленый со свежими помидорами и перцем и растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	60	4,8	2,2	3,30
342	Рагу овощное	120	3,0	4,9	8,2
376	Компот из сушеных фруктов ( изюма)	180	0,38	0,01	25,0
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>575</b>	<b>13,4</b>	<b>16,1</b>	<b>61,7</b>
<b>Полдник</b>					
произв.	Вафли	50	2,8	4,6	17,5
произв.	Ацидофилин	200	6,0	6,4	8,40
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>11,0</b>	<b>25,9</b>
<b>Ужин</b>					
произ.	Огурец свежий порционно	30	0,2	0,5	0,6
281	Котлета мясная под соусом	60	0,6	0,2	22,0
315	Рис отварной	120	2,8	6,5	18,7
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>410</b>	<b>6,3</b>	<b>9,2</b>	<b>63,0</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>		
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
			<b>44,1</b>	<b>56,1</b>	<b>216,2</b>

ждаю

Энергетическая ценность	Витамины (мг)
	С

238,20	1,2
79,10	
54,5	0,1
74,90	0,00
65,5	0,6
<b>512,2</b>	<b>1,9</b>

43,00	2
47,00	11,00
<b>90,0</b>	<b>13,0</b>

167,0	4,8
48,6	6,8
113,14	
137,4	5,9
101,8	5,50
59,63	
<b>627,5</b>	<b>23,0</b>

105,45	1,3
116,0	1,32
<b>221,5</b>	<b>2,6</b>

4,11	0,4
121,70	7,50
189,96	
48,64	
64,0	1,30
<b>428,4</b>	<b>9,2</b>

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	С
<b>1879,5</b>	<b>49,6</b>

Энергетическая ценность	Витамины (мг)
	С

119,00	1,0
79,10	
54,5	0,1
46,30	0,00
65,5	0,6
<b>364,4</b>	<b>1,7</b>
43,00	2
47,00	11,00
<b>90,0</b>	<b>13,0</b>
139,2	4,0
32,4	4,0
65,40	
141,6	5,4
101,8	5,50
59,63	
<b>540,0</b>	<b>18,9</b>
105,45	1,3
116,0	1,32
<b>221,5</b>	<b>2,6</b>
4,11	0,4
91,30	5,70
175,30	
48,64	
64,0	1,30
<b>383,4</b>	<b>7,4</b>
<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
	<b>С</b>
<b>1599,2</b>	<b>43,6</b>