

Меню и пищевая ценность блюд на 30 марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

1 День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	150	13,8	24,2	2,6	272,10	0,9
195,00	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	40	1,2	0,1	2,6	16,00	4,0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	ИТОГО за завтрак	400,00	20,62	28,14	37,75	474,70	6,60

Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок овощной	100	1,50	0,15	4,35	25,00	16,00
произ.	Яблоко	100	0,5	0,2	12,6	53,12	5
	ИТОГО за второй завтрак	200,00	1,95	0,36	16,98	78,12	21,45

Обед							
13,00	Салат из свежих огурцов с зеленью и растител. Маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
76	Рассольник ленинградский с птицей	180	5,34	7,11	6,75	135,00	5,56
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	70	7,4	4,8	4,55	113,14	
342	Рагу овощное	130	4,2	6,2	8,8	137,4	5,9
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	645	19	23	50	555	25

Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
произв.	Ацидофилин	180	5,0	8,5	7,20	100,8	2,38
	Итого за полдник	250	10	14	48	343	2

Ужин							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (115/25)	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
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.	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
	ИТОГО за ужин	420	14	15	63	475	13

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 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
			65,6	81,2	215,1		1925,1

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 (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С

Завтрак								
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	130	12,0	20,8	2,2	235,80	1,0	
195,00	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,1	1,3	8,00	2,0	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
	ИТОГО за завтрак	360,00	18,18	24,81	36,10	430,40	4,70	
Завтрак2 в 10:30								
произ.	Сок фруктовый	100	1,50	0,15	4,35	25,00	16,00	
произ.	Яблоко	100	0,5	0,2	12,6	53,12	5	
	ИТОГО за второй завтрак	200,00	1,95	0,36	16,98	78,12	21,45	
Обед								
13,00	Салат из свежих огурцов с зеленью и растител. Маслом	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3	
76	Рассольник ленинградский с птицей	150	4,50	5,90	5,50	111,10	4,60	
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	60	4,8	2,2	3,30	65,40		
342	Рагу овощное	120	3,0	4,9	8,2	141,6	5,4	
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
	ИТОГО за обед	575	14	16	46	472	23	
Полдник								
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,6	4,30	29,1	172,80	0,00	
произв.	Ацидофилин	180	5,0	8,5	7,20	100,8	2,38	
	Итого за полдник	230	9	13	36	274	2	
Ужин								
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (115/25)	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2	
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9	
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.	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20		
	ИТОГО за ужин	400	14	14	61	449	12	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 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		
				56,9	68,0	196,4		