

Меню и пищевая ценность блюд на 31 марта 2023 г.

Утверждаю

2

День: 2

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) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная )	180	3,4	9,4	22,3	204,2	1,9
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,9	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>61</b>	<b>522</b>	<b>3</b>
<b>Завтрак2 в 13:00</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>100,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>10,30</b>	<b>42,00</b>	<b>0,80</b>
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
62	Борщ с мясом	180	7,30	9,20	5,30	105,38	6,0
304	Плов с птицей (цыпляты)	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,5
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,51	0,54	9,72	48,64	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>645</b>	<b>23,52</b>	<b>33,41</b>	<b>68,55</b>	<b>645,38</b>	<b>20,95</b>
<b>Полдник</b>							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	70	3,2	4,0	45,0	223,00	0,19
произ.	Кефир с лактулозой	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,00</b>	<b>8,60</b>	<b>52,20</b>	<b>340,80</b>	<b>1,75</b>
<b>Ужин</b>							
254	Филе минтая запеченное	70	10,03	3,26	2,70	91,23	
321	Пюре картофельное	130	2,60	5,63	14,08	130,00	7,04
произ.	Огурец консервированный порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
372	Компот из ягод (вишня)	180	0,58	0,22	15,92	68,84	10,80
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,51	0,54	9,72	48,64	
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>425</b>	<b>15,80</b>	<b>12,69</b>	<b>43,46</b>	<b>365,51</b>	<b>25,04</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>60,7</b>	<b>81,4</b>	<b>235,5</b>		
<b>Сезон: Ограниченный</b>			<b>с 01 марта по 01 сентября</b>				
<b>Возрастная категория: 1,5-3 лет</b>							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		

<b>Завтрак</b>								
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная )	150	2,8	7,8	18,6	170,2	1,6	
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1	
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,9		
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1		
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>13</b>	<b>25</b>	<b>57</b>	<b>488</b>	<b>3</b>	
<b>Завтрак2 в 13:00</b>								
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8	
произв.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5	
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>100,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>10,30</b>	<b>42,00</b>	<b>0,80</b>	
<b>Обед</b>								
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,6	8,7	
62	Борщ с мясом	150	6,09	7,60	4,50	87,81	5,0	
304	Плов с птицей (цыпляты)	150	11,1	14,9	20,1	272,30	0,38	
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,5	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,51	0,54	9,72	48,64		
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>565</b>	<b>20,61</b>	<b>27,11</b>	<b>63,45</b>	<b>564,21</b>	<b>15,58</b>	
<b>Полдник</b>								
741 (с)	Ватрушка с повидлом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17	
произ.	Кефир с лактулозой	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56	
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240</b>	<b>7,50</b>	<b>7,90</b>	<b>45,00</b>	<b>308,00</b>	<b>1,73</b>	
<b>Ужин</b>								
254	Филе минтая запеченное	60	6,40	2,90	4,30	84,94		
321	Пюре картофельное	120	2,40	5,20	13,00	120,30	6,50	
произ.	Огурец консервированный порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2	
372	Компот из ягод (вишня)	180	0,58	0,22	15,92	68,84	10,80	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,51	0,54	9,72	48,64		
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>405</b>	<b>11,97</b>	<b>11,90</b>	<b>43,98</b>	<b>349,52</b>	<b>24,50</b>	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет</b>				<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
				<b>52,9</b>	<b>72,0</b>	<b>220,0</b>		
						<b>1752,0</b>	<b>45,5</b>	