

Меню и пищевая ценность блюд на

3 апреля 2023 г.

Утверждаю

4

День: 4

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	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
04.11.	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	6,2	7,7	27,7	201,00	2,0
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Масло коровье сладкосливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	
произ.	Батон из муки пшеничной первого сорта	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	405	14,4	24,0	55,2	490,6	3,8
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
	ИТОГО за второй завтрак	100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8

Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом	180	5,5	5,2	11,7	106,20	5,04
258	Шницель рыбный натуральный	80	8,9	3,2	8,5	120,22	0,12
31	Фасоль и цветная капуста, запеченные	150	4,0	10,6	9,4	195,95	9,82
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
372	Компот из плодов (вишня)	180	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
	ИТОГО за обед	675	20,1	24,7	56,2	577,8	23,0

Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	70	4,5	9,4	36,0	249,0	0,00
произ.	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
	ИТОГО за полдник	250	10,1	14,0	44,2	368,2	1,6

Ужин							
произв.	Огурец свежий порцион	26	0,2	0,0	0,9	3,90	4,3
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	ИТОГО за ужин	406	14,2	10,5	51,7	476,3	12,0

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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
						58,9	73,2

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)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	--	--	-------------------------	---------------

рец.		порции	Б	Ж	У	ценность	С	
Завтрак								
04.11.	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,7	5,8	20,8	150,80	1,5	
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1	
произ.	Масло коровье сладкосливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9		
произ.	Батон из муки пшеничной первого сорта	20	1,9	0,67	10,40	52,73		
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70	
	ИТОГО за завтрак	375	12,9	22,1	48,3	440,4	3,3	
Завтрак2 в 10:30								
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8	
	ИТОГО за второй завтрак	100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8	
Обед								
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	2	
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом	160	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55	
258	Шницель рыбный натуральный	60	6,7	2,4	6,3	90,10	0,10	
31	Фасоль и цветная капуста, запеченные	120	3,2	8,5	7,5	156,80	7,90	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
372	Компот из плодов (вишня)	180	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00	
	ИТОГО за обед	585	16,7	19,8	49,9	476,6	20,6	
Полдник								
770 (с)	Булочка "Дорожная"	60	3,9	8,1	30,8	213,4	0,00	
произ.	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56	
	ИТОГО за полдник	240	9,5	12,7	39,0	332,6	1,6	
Ужин								
произв.	Огурец свежий порцион	20	0,2	0,0	0,7	3,00	3,3	
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60	
	ИТОГО за ужин	370	11,6	8,4	47,7	405,7	10,4	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 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			С
			50,8	62,9	195,2			36,6