

Меню и пищевая ценность блюд на 4 апреля 2023 г.

Утверждаю

День: 3

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							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	27,8	27,2	18,56	471,00	3,51
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,60
	Итого за завтрак	385	32,61	30,69	49,76	640,30	8,23
Завтрак2 в 10:00							
произ.	Сок овощной	100	1,50	0,15	4,35	25,00	16,00
произ.	Банан	100	1,6	0,5	25	117,50	10,00
	Итого за второй завтрак	200	3,10	0,65	29,35	142,50	26,00
Обед							
556 (з)	Салат свекла с растител.маслом	60	0,6	4,5	4,7	25,55	4,3
138 (к)I	Суп гороховый вегетарианский	180	3,5	0,5	17,7	101,5	9,2
295	Рулет с мясом и яйцом и луком	80	10,1	9,2	6,2	145,4	2,6
315	Рис отварной	130	3,0	0,4	20,2	189,96	7,50
378	Кисель из ягод (черная смородина)	170	0,34	0,00	26,9	140,8	10,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	645	19,0	15,1	88,9	662,8	34,3
Полдник							
произ.	Булочка дорожная	50	3,5	2,8	45,0	183,00	
произ.	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	154,0	1,32
	ИТОГО за полдник	250	8,8	7,4	63,5	337,0	1,3
Ужин							
302	Филе птицы, тушенное с овощами	180	9,6	2,8	16,1	122,30	8,87
произ.	Томат консервир в с/соку	25	0,48	0,06	1,5	8,4	6
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,36	10,48	47,70	
	ИТОГО за ужин	425	14,0	5,3	49,8	291,0	16,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 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
			77,5	59,1	281,3	2073,7	86,1
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								
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	130	22,0	21,3	16,51	373,20	2,73	
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,60	
Итого за завтрак		365	26,86	24,81	47,71	542,50	7,45	
Завтрак2 в 10:00								
произ.	Сок фруктовый	100	1,50	0,15	4,35	23,00	16,00	
произ.	Банан	100	1,6	0,5	25	117,50	10,00	
Итого за второй завтрак		200	3,10	0,65	29,35	140,50	26,00	
Обед								
556 (з)	Салат свекла с растител.маслом	40	0,4	3,0	3,1	57,00	3,5	
138 (к)I	Суп гороховый вегетарианский	150	2,9	0,5	14,8	84,6	7,7	
295	Рулет с мясом и яйцом и луком	60	7,6	6,9	4,7	109,1	1,9	
315	Рис отварной	120	2,8	6,5	18,7	175,30	7,04	
378	Кисель из ягод (черная смородина)	170	0,34	0,00	26,9	140,8	10,80	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
ИТОГО за обед		565	15,5	17,4	81,3	626,4	30,9	
Полдник								
произ.	Булочка Дорожная	50	3,5	2,8	45,0	183,00		
произ.	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	154,0	1,32	
ИТОГО за полдник		250	8,8	7,4	63,5	337,0	1,3	
Ужин								
302	Филе птицы, тушенное с овощами	150	8,1	2,1	13,9	105,70	7,40	
произ.	Томат консервир в с/соку	25	0,48	0,06	1,5	8,4	6	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,36	10,48	47,70		
ИТОГО за ужин		395	12,5	4,6	47,6	274,4	14,7	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
				66,7	54,8	269,5		
						1920,8	80,4	