

Меню и пищевая ценность блюд  
на

6 апреля 2023 г.

Утверждаю

6

День: 1

Неделя: 2

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
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	190	4,0	7,9	23,0	275,1	1,99
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,3</b>	<b>12,4</b>	<b>61,6</b>	<b>463,8</b>	<b>3,2</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произ.	Мандарин	130	1,0	0,3	10	49,40	1,1
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>230</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>20,5</b>	<b>92,4</b>	<b>3,1</b>
<b>Обед</b>							
546(з)	Салат из свежих огурцов и зелёного горошка с растит.маслом	60	4,80	6,8	14,1	116,8	1,5
133 (с)	Суп картофельный с птицей	180	3,6	5,6	15,3	82,80	8,80
281	Котлета мясная, запеченная в соусе	70	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
320	Овощи отварные с маслом	130	3,7	5,5	10	151,1	9,1
372	Компот из свежих груш	180	0,13	0,13	14,52	62,24	1,4
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>645</b>	<b>14,36</b>	<b>18,64</b>	<b>91,88</b>	<b>579,05</b>	<b>27,42</b>
<b>Полдник</b>							
458	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	29,3	202,1	0,1
произ.	Молоко Умница	180	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>14,4</b>	<b>11,3</b>	<b>37,8</b>	<b>310,1</b>	<b>14,6</b>
<b>Ужин</b>							
14	Салат из консервированных помидоров с репчатым луком и растит.маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,50	13,00
319 (К)I	Рыба запеченная, с картофелем по русски	180	13,80	11,70	18,50	273,33	7,09
378	Кисель из брусники	170	0,00	0,00	24,93	143,6	10,20
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>430</b>	<b>15,8</b>	<b>17,5</b>	<b>55,9</b>	<b>519,1</b>	<b>30,3</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 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)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>56,3</b>	<b>60,2</b>	<b>267,6</b>	<b>1964,4</b>	<b>78,6</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)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,6	1,60
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	2,9	1,01	15,60	65,90	

397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,4</b>	<b>12,2</b>	<b>57,2</b>	<b>383,1</b>	<b>2,8</b>	
<b>Завтрак2 в 10:30</b>								
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2	
произ.	Мандарин	100	1,0	0,3	10	38,40	1,1	
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>20,5</b>	<b>81,4</b>	<b>3,1</b>	
<b>Обед</b>								
546(з)	Салат из свежих огурцов и зеленого горошка с растит.маслом	40	3,20	4,6	9,4	77,8	1,0	
133 (с)	Суп картофельный с птицей	165	3,2	5,0	13,8	75,40	8,10	
281	Котлета мясная, запеченная в соусе	55	0,5	0,1	19,9	84,20	5,50	
320	Овощи отварные с маслом	120	3,4	5,0	9	139,4	8,4	
372	Компот из свежих груш	180	0,13	0,13	14,52	62,24	1,4	
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>585</b>	<b>11,90</b>	<b>15,28</b>	<b>79,73</b>	<b>498,67</b>	<b>24,40</b>	
<b>Полдник</b>								
458	Ватрушка с творогом	60	3,9	8,1	30,8	213,4	0,1	
произ.	Молоко витаминизированное	180	5,0	5,8	8,5	106,20	14,50	
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,9</b>	<b>13,9</b>	<b>39,3</b>	<b>319,6</b>	<b>14,6</b>	
<b>Ужин</b>								
14	Салат из консервированных помидоров с репчатым луком и растит.маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,70	
319 (К)I	Рыба запеченная, с картофелем по русски	130	10,00	8,50	13,40	197,41	5,10	
378	Кисель из брусники	170	0,00	0,00	24,93	143,6	10,20	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>360</b>	<b>11,8</b>	<b>12,5</b>	<b>49,9</b>	<b>425,3</b>	<b>24,0</b>	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 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>С</b>
				<b>43,5</b>	<b>54,3</b>	<b>246,6</b>		<b>68,9</b>