

Меню и пищевая ценность блюд на 17 апреля 2023 г.

Утверждаю

13 День: 3
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 3-7 лет

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	150	13,8	24,2	2,6	272,10	0,9
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
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	109,6	1,20
	ИТОГО за завтрак	370	20,1	36,4	41,3	531,7	2,1
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
	ИТОГО за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,0	2,0
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов и репчатого лука с раст.маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,8	6,3
87	Суп рыбный (с пшеном)	180	5,9	3,3	12,7	126,12	3,8
278	Бефстроганов из отварного мяса	70	7,8	4,0	2,0	78,70	0,70
204./317	Макароны отварные	130	4,6	5,9	31,2	195,00	
378	Кисель из черной смородины	170	0,34		26,90	140,76	10,8
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	635	20,6	19,1	87,3	653,0	21,6
Полдник							
741	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
произ.	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
	ИТОГО за полдник	250	8,4	8,4	50,0	344,2	1,8
Ужин							
произ.	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
258	Шницель рыбный (лосось)	70	5,8	2,5	6,7	90,20	0,12
284(с)	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	3,43	9,2	8,2	169,87	8,5
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Чай черный с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,6
	ИТОГО за ужин	430	12,6	15,4	41,3	405,4	9,3
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 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
			62,3	79,3	229,9	1977,3	36,8
Сезон: Ограниченный							
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								
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	130	13,8	25,4	2,6	296,40	1,2	
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90		
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	109,6	1,20	
	ИТОГО за завтрак	350	20,1	37,6	41,3	556,0	2,4	
Завтрак2 в 10:30								
произ.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	
	ИТОГО за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,0	2,0	
Обед								
19	Салат из консервированных огурцов и репчатого лука с раст.маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,2	4,2	
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,9	
278	Бефстроганов из отварного мяса	60	6,7	3,4	1,8	67,40	0,60	
204./317	Макароны отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66		
378	Кисель из черной смородины	170	0,34		26,90	140,76	10,8	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
	ИТОГО за обед	565	17,9	15,7	75,6	589,4	18,5	
Полдник								
741	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17	
произ.	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56	
	ИТОГО за полдник	240	7,9	7,7	45,8	311,4	1,7	
Ужин								
произ.	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16	
258	Шиницель рыбный (лосось)	60	4,8	2,1	5,7	76,50	0,10	
284(с)	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	120	3,16	8,51	7,53	156,8	7,9	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
	Чай черный с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,6	
	ИТОГО за ужин	410	11,4	14,3	39,6	378,6	8,7	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 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		
				57,8	75,3	212,4		