

Меню и пищевая ценность блюд на 24 апреля 2023 г.

Утверждаю

19 День: 4  
Неделя: 4  
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) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
22	Каша жидкая на молоке (манная)	180	3,9	5,3	20,7	213,80	1,2
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
приз.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,3</b>	<b>18,0</b>	<b>59,4</b>	<b>477,4</b>	<b>2,4</b>

<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произв.	Сок овощной	100	0,1		3,5	20,00	0,8
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>3,5</b>	<b>20,0</b>	<b>0,8</b>

<b>Обед</b>							
19	Салат из консервированных огурцов с луком и растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,3
590 (ТИ)	Свекольник	180	3,1	3,4	12,0	87,50	5,00
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	180	10,0	9,11	22,44	216,5	15,3
382	Кисель из сока натурального	170	0,46	0,06	25,80	145,1	8,00
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>615</b>	<b>15,5</b>	<b>18,4</b>	<b>74,8</b>	<b>561,6</b>	<b>34,6</b>

<b>Полдник</b>							
777 (с)	Булочка Ванильная	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
произ.	Биокекфир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>42</b>	<b>331</b>	<b>2</b>

<b>Ужин</b>							
254	Филе минтая запеченное	80	9,60	6,29	5,94	147,77	0,00
342	Рагу овощное	130	3,3	5,3	8,2	153,40	5,9
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
произ.	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>455</b>	<b>16,14</b>	<b>12,58</b>	<b>55,67</b>	<b>514,54</b>	<b>8,35</b>

<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 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>51,8</b>	<b>58,2</b>	<b>234,9</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) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							

22	Каша жидкая на молоке (манная)	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
приз.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,08	0,10	46,30	0,00	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>367</b>	<b>9,3</b>	<b>13,9</b>	<b>56,1</b>	<b>412,5</b>	<b>2,3</b>	
<b>Завтрак2 в 10:30</b>								
произв.	Сок овощной	100	0,1		3,5	20,00	0,8	
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>3,5</b>	<b>20,0</b>	<b>0,8</b>	
<b>Обед</b>								
19	Салат из консервированных огурцов с луком и растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2	
590 (ТИ)	Свекольник	180	3,1	3,4	12,0	87,50	5,00	
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	150	8,3	7,59	18,70	180,4	12,5	
382	Кисель из сока натурального	150	0,40	0,05	22,70	128,0	7,00	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>545</b>	<b>13,6</b>	<b>15,1</b>	<b>67,4</b>	<b>490,7</b>	<b>28,7</b>	
<b>Полдник</b>								
777 (с)	Булочка Ванильная	60	4,3	4,8	7,1	90,0	2,00	
произ.	Биокекфир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56	
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>208</b>	<b>4</b>	
<b>Ужин</b>								
254	Филе минтая запеченное	60	7,20	8,36	4,45	110,82	0,00	
342	Рагу овощное	150	3,8	6,2	10,2	276,00	6,8	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50	
произ.	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00		
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>430</b>	<b>12,82</b>	<b>15,10</b>	<b>43,07</b>	<b>540,56</b>	<b>9,30</b>	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 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>44,8</b>	<b>53,5</b>	<b>184,4</b>		