

Меню и пищевая ценность блюд на		3 мая 2023		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	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	10	0,1	8,3	0,1	74,9	
произ.	Батон из муки пшеничной	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
395	Кофейный напиток с	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 завтра	100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой и растительным	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	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	Хлеб из муки пшеничной	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, 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
			58,9	73,2	217,6		41,1
Меню и пищевая ценность блюд на		3 мая 2023		Утверждаю			
4	День: 4	_____					
	Неделя: 1	_____					
	Сезон: Ограниченный	с 01 марта по 01 сентября					
		Т.В. Асекритова					

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							
04.11.	Каша вязкая молочная	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	10	0,1	8,3	0,1	74,9	
произ.	Батон из муки пшеничной	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
395	Кофейный напиток с	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 завтра	100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой и растительным	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	150	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5
	Хлеб из муки пшеничной	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, НЕДЕЛЯ I 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	1697,4	36,6