

Меню и пищевая ценность блюд на		04 мая 2023		Утверждаю			
5	День: 5	_____					
	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							
231	Сырники из творога	150	21,5	18,5	15,8	348,00	0,38
поиз.	Варенье	25	0,1	0,1	5,2	22,10	0,2
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за завтрак	395	25,9	29,0	48,8	584,1	1,9
Завтрак2 в 10:30							
произв.	Сок овощной	100	0,1		3,5	20,00	0,8
произ.	Киви	100	1,00	0,560	10,20	55,40	30,0
	ИТОГО за второй завтра	200	1,1	0,6	13,7	75,4	30,8
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с репчатым луком и расти.маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6
87	Суп рыбный (с пшеном)	180	5,9	3,3	12,7	126,12	3,8
408 (Ш)	Печень тушенная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,80
165	Каша гречневая рассып	130	5,2	6,5	26,0	262,24	
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	655	18,0	20,0	77,3	658,0	24,7
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
произ.	Биокефир	180	5,0	5,8	8,5	138,00	14,50
	ИТОГО за полдник	250	8,9	7,9	42,1	323,2	15,1
Ужин							
произ.	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
310	Суфле из птицы	80	6,93	5,87	8,40	133,86	0,27
336	Капуста тушенная	130	1,2	2,6	3,2	59,5	
374	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	13,3	58,5	9,60
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	58,54	
произв.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	ИТОГО за ужин	465	11,7	11,1	49,7	382,6	12,3
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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
			65,6	68,6	231,6	2023,4	84,7

Меню и пищевая ценность блюд на		4 мая 2023				Утверждаю	
5	День: 5						
	Неделя: 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							
231	Сырники из творога	150	21,5	18,5	15,8	348,00	0,38
произ.	Варенье	25	0,1	0,1	5,2	22,10	0,2
произ.	масло коровье сладкосливочное несоленое порц	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО за завтрак		395	25,9	29,0	48,8	584,1	1,9
Завтрак2 в 10:30							
произв.	Сок овощной	100	0,1		3,5	20,00	0,8
произ.	Киви	100	1,00	0,560	10,20	55,40	30,0
ИТОГО за второй завтра		200	1,1	0,6	13,7	75,4	30,8
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с репчатым луком и	60	0,3	3,6	0,9	35,20	4
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,7	10,6	105,10	3,2
408 (III)	Печень тушенная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,80
165	Каша гречневая рассып	120	4,8	6,0	24,0	242,06	
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
ИТОГО за обед		615	16,4	17,1	72,7	599,2	21,8
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,80	158,74	0,48
произ.	Биокефир	180	5,0	5,8	8,5	138,00	14,50
ИТОГО за полдник		240	8,3	7,6	37,3	296,7	15,0
Ужин							
произ.	Икра из кабачков	20	0,3	1,0	1,2	15,70	2,1
310	Суфле из птицы	80	6,93	5,87	8,40	133,86	0,27
336	Капуста тушенная	120	1,1	2,4	2,9	54,9	
374	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	13,3	58,5	9,60
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	58,54	
произв.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО за ужин		445	11,5	10,4	48,7	370,2	12,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ I 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
			63,3	64,6	221,1		81,4