

Меню и пищевая ценность блюд на		11 мая 2023					
7	День: 2	_____					
	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) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
245	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,10	1,20
	Дополнительный гарнир:	30	0,9	0,8	1,9	24,74	3,6
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
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	
1195 (к)	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>22,8</b>	<b>39,7</b>	<b>32,3</b>	<b>565,5</b>	<b>9,5</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произ.	Яблоко	100	1,0	0,3	8,9	44,0	5,4
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>18,9</b>	<b>84,0</b>	<b>8,4</b>
<b>Обед</b>							
22(с)	Салат зеленый со свежими помидорами и сладким перцем	60	0,6	5,5	2	48,60	6,80
590(ТИ)	Свекольник	180	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
403(к)III	Плов из мяса говядины	160	11,8	16,1	22,4	293,77	0,40
375	Компот из ягод (клюква)	180	0,1	0,0	15,1	63,4	8,4
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>605</b>	<b>18,2</b>	<b>25,7</b>	<b>66,4</b>	<b>567,9</b>	<b>21,1</b>
<b>Полдник</b>							
773(С)	Булочка "Веснушка"	70	6,2	4,9	43,1	241,60	
произ.	Кефир с лактулозой	180	5,0	5,8	8,50	100,8	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,2</b>	<b>10,7</b>	<b>51,6</b>	<b>342,4</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>							
произ.	Икра кабачковая	60	0	4,2	4,2	57,12	
321	Картофельное пюре	130	2,6	5,6	14,1	130,32	7,04
301	Птица тушеная	80	7,4	2,2	1,2	58,3	0,2
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1	2,50
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>495</b>	<b>13,1</b>	<b>8,8</b>	<b>47,6</b>	<b>337,0</b>	<b>9,7</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>67,4</b>	<b>85,4</b>	<b>216,9</b>		
Меню и пищевая ценность блюд на		11 мая 2023					

7 День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Ограниченный  
Возрастная категория: 1,5-3 года

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>							
245	Омлет натуральный	130	12,0	20,8	2,2	235,80	1,04
	Дополнительный гарнир:	20	6,0	0,5	1,3	16,50	2,4
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 (к)	Чай зеленый с молоком с	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>26,1</b>	<b>36,2</b>	<b>31,3</b>	<b>521,0</b>	<b>8,1</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок фруктовый	95	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произ.	Яблоко	100	1,0	0,3	8,9	44,0	5,4
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>195</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>18,9</b>	<b>84,0</b>	<b>8,4</b>
<b>Обед</b>							
22(с)	Салат зеленый со свежими помидорами и сыром	40	0,3	3,8	1	55,40	7,50
590(ТИ)	Свекольник	150	2,5	2,8	9,9	102,50	5,50
403(к)III	Плов из мяса говядины	160	11,8	16,1	22,4	272,30	0,40
375	Компот из ягод (клюква)	180	0,1	0,0	15,1	63,4	8,4
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>555</b>	<b>16,2</b>	<b>23,1</b>	<b>61,5</b>	<b>553,3</b>	<b>21,8</b>
<b>Полдник</b>							
773(С)	Булочка "Веснушка"	60	3,9	3,1	26,9	151,00	
произ.	Кефир с лактулозой	180	5,0	5,8	8,50	103,5	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,9</b>	<b>8,9</b>	<b>35,4</b>	<b>254,5</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>							
произ.	Икра кабачковая	40	0	2,8	2,8	38,08	
321	Картофельное пюре	120	2,4	5,2	13,0	120,30	6,50
301	Птица тушеная	80	7,4	2,2	1,2	58,3	0,2
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1	2,50
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>465</b>	<b>12,9</b>	<b>8,4</b>	<b>46,5</b>	<b>327,0</b>	<b>9,2</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>66,1</b>	<b>77,1</b>	<b>193,7</b>		
						<b>1739,7</b>	<b>48,9</b>