

Меню и пищевая ценность блюд на		24 мая 2023		Утверждаю			
17	День: 2 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)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
245	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,10	1,20
произ.	Дополнительный гарнир:	30	0,9	0,8	1,9	24,74	3,6
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,9	0,70	10,40	60,00	
395	кофейный напиток	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>19,2</b>	<b>28,4</b>	<b>31,9</b>	<b>464,3</b>	<b>6,5</b>
<b>Завтрак2</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произв.	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>86</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>							
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	5,9	4,5	74,40	4,00
87	Суп рыбный (с пшеном)	180	5,9	3,3	12,7	126,12	3,8
305	Биточки рубленые из птицы	80	8,5	9,4	7,8	144,80	1,10
284(с)	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	3,43	9,2	8,2	169,87	8,5
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>655</b>	<b>20,3</b>	<b>28,4</b>	<b>60,8</b>	<b>637,1</b>	<b>18,8</b>
<b>Полдник</b>							
786(с)	Булочка творожная	70	6,8	2,4	3,7	204,20	0,1
произв.	Кефир с лактулозой	200	5,6	6,4	8,00	112,0	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>270</b>	<b>12,4</b>	<b>8,8</b>	<b>11,7</b>	<b>316,2</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>							
13	Салат зеленый с свежими огурцами	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
258	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	7,80	2,80	7,40	105,12	0,12
321	Картофельное пюре	130	2,6	5,6	14,1	130,32	7,04
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>460</b>	<b>13,4</b>	<b>14,9</b>	<b>44,8</b>	<b>394,1</b>	<b>13,6</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>66,6</b>	<b>80,8</b>	<b>167,4</b>	<b>1897,7</b>	<b>44,8</b>
Меню и пищевая ценность блюд на		24 мая 2023		Утверждаю			

17	День:	2						
	Неделя:	4						
	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	
<b>Завтрак</b>								
245	Омлет натуральный	130	12,0	20,8	2,2	235,80	1,04	
	Дополнительный гарнир:	20	0,6	0,5	1,3	18,50	2,4	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,9	0,70	10,40	60,00		
395	кофейный напиток	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>17,1</b>	<b>24,9</b>	<b>30,9</b>	<b>421,8</b>	<b>5,1</b>	
<b>Завтрак2</b>								
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2	
произв.	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5	
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>86</b>	<b>5</b>	
<b>Обед</b>								
33	растительным маслом	40	0,4	3,0	3,1	57,00	3,50	
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,9	
305	Биточки рубленые из птицы	60	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97	
284(с)	запеченные под соусом	120	3,16	8,51	7,53	156,8	7,9	
372	(груши)	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>575</b>	<b>17,5</b>	<b>23,1</b>	<b>55,7</b>	<b>568,1</b>	<b>16,7</b>	
<b>Полдник</b>								
786(с)	Булочка творожная	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,1	
произв.	Кефир с лактулозой	180	5,0	5,8	7,20	100,8	1,20	
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240</b>	<b>11,1</b>	<b>7,9</b>	<b>39,5</b>	<b>275,8</b>	<b>1,3</b>	
<b>Ужин</b>								
13	Салат зеленый с огурцами	40	0,2	2,9	1	30,6	4,3	
258	Шницель рыбный	60	6,70	2,40	6,30	90,10	0,10	
321	Картофельное пюре	120	2,4	5,2	13,0	120,30	6,50	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30	
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>420</b>	<b>12,0</b>	<b>12,5</b>	<b>42,0</b>	<b>353,6</b>	<b>12,2</b>	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
<b>ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
<b>возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>59,0</b>	<b>68,7</b>	<b>186,3</b>		<b>39,8</b>	