

Меню и пищевая ценность блюд на		25 мая 2023 г.		Утверждаю			
18	День: 3						
	Неделя: 4						
	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							
22	Каша молочная гречневая	180	8,2	8,5	32,3	238,20	1,2
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
приз.	Масло коровье сладкосливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00
	Чай черный с молоком	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,6
	ИТОГО за завтрак	415	16,2	24,0	60,1	512,2	1,9
Завтрак2							
произв.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
произ.	Груша	100	0,4	0,4	1	47,00	11,00
	ИТОГО за второй завтрак	200,0	0,9	0,5	10,9	90,0	13,0
Обед							
138(к)III	Суп гороховый с птицей	180	3,9	6,9	13,2	167,0	4,8
22(с)	Салат со свежими помидорами и перцем и растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,6	6,8
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	70	7,4	4,8	4,55	113,14	
342	Рагу овощное	130	4,2	6,2	8,8	137,4	5,9
376	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,38	0,01	25,0	101,8	5,50
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	645	17,9	23,8	66,3	627,5	23,0
Полдник							
произв.	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,2	44,2	222,30	1,3
произв.	Ацидофилин	200	6,0	6,4	8,40	116,0	1,32
	ИТОГО за полдник	270	9,2	10,6	52,6	338,3	2,6
Ужин							
произ.	Огурец свежий порционно	30	0,2	0,5	0,6	4,11	0,4
281	Котлета мясная под соусом	80	0,8	0,2	28,7	121,70	7,50
315	Рис отварной	130	3,0	6,4	20,2	189,96	
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
	ИТОГО за ужин	440	6,7	9,1	71,2	428,4	9,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 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
			50,9	68,0	261,1		49,6

Меню и пищевая
ценность блюд на

25 мая 2023 г.

Утверждаю

18 День: 3
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 1,5-3 лет

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
22	Каша молочная гречневая	150	6,8	7,1	26,9	119,00	1,0
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
приз.	масло коровье сладкосливочное	7	0,07	5,08	0,10	46,30	0,00
	Чай черный с молоком	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,6
	ИТОГО за завтрак	382	14,8	19,4	54,7	364,4	1,7
Завтрак2							
произв.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
произ.	Яблоко	100	0,4	0,4	1	47,00	11,00
	ИТОГО за второй завтрак	200,0	0,9	0,5	10,9	90,0	13,0
Обед							
138(к)III	Суп гороховый с птицей	150	3,3	5,7	11,0	139,2	4,0
22(с)	Салат зеленый со	40	0,4	2,8	1,1	32,4	4,0
261	Тефтели рыбные с соусом	60	4,8	2,2	3,30	65,40	
342	Рагу овощное	120	3,0	4,9	8,2	141,6	5,4
376	компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,38	0,01	25,0	101,8	5,50
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	575	13,4	16,1	61,7	540,0	18,9
Полдник							
произв.	Вафли	50	2,8	4,6	17,5	105,45	1,3
произв.	Ацидофилин	200	6,0	6,4	8,40	116,0	1,32
	ИТОГО за полдник	250	8,8	11,0	25,9	221,5	2,6
Ужин							
произ.	Огурец свежий порционно	30	0,2	0,5	0,6	4,11	0,4
281	котлета мясная под соусом	60	0,6	0,2	22,0	91,30	5,70
315	Рис отварной	120	2,8	6,5	18,7	175,30	
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
	ИТОГО за ужин	410	6,3	9,2	63,0	383,4	7,4
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			44,1	56,1	216,2	1599,2	43,6