

Меню и пищевая ценность блюд на		26 мая 2023 г.		Утверждаю			
19	День: 4 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) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
22	Каша жидкая на молоке (манная)	180	3,9	5,3	20,7	213,80	1,2
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
приз.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,3</b>	<b>18,0</b>	<b>59,4</b>	<b>477,4</b>	<b>2,4</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произв.	Сок овощной	100	0,1		3,5	20,00	0,8
произв.	Яблоко	100	0,4	0,1	15,2	57,00	2,5
<b>ИТОГО за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>18,7</b>	<b>77,0</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед</b>							
19	Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,3
590 (ТИ)	Свекольник	180	3,1	3,4	12,0	87,50	5,00
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	180	10,0	9,11	22,44	216,5	15,3
382	Кисель из черной смородины	170	0,46	0,06	25,80	145,1	8,00
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>615</b>	<b>15,5</b>	<b>18,4</b>	<b>74,8</b>	<b>561,6</b>	<b>34,6</b>
<b>Полдник</b>							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
произ.	Биокекфир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>42</b>	<b>331</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>							
252	Филе минтая запеченное в сметанном соусе	80	11,90	8,30	9,40	158,53	0,20
342	Рагу овощное	130	3,3	5,3	8,2	153,40	5,9
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
<b>ИТОГО за ужин</b>		<b>435</b>	<b>18,28</b>	<b>14,59</b>	<b>49,93</b>	<b>460,30</b>	<b>8,55</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>54,3</b>	<b>60,4</b>	<b>244,4</b>	<b>1906,9</b>	<b>50,4</b>
Меню и пищевая ценность блюд на		26 мая 2023 г.		Утверждаю			
				Заведующий			
19	День: 4			Т.В. Асекритова			

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) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
22	Каша жидкая на молоке (манная)	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
приз.	масло коровье сладкосливочное несоленое порц	7	0,07	5,08	0,10	46,30	0,00
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>367</b>	<b>9,3</b>	<b>13,9</b>	<b>56,1</b>	<b>412,5</b>	<b>2,3</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произв.	Сок овощной	100	0,1		3,5	20,00	0,8
произв.	Яблоко	150	0,4	0,1	15,2	87,00	2,5
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>18,7</b>	<b>107,0</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед</b>							
19	Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
590 (ТИ)	Свекольник	180	3,1	3,4	12,0	87,50	5,00
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	150	8,3	7,59	18,70	180,4	12,5
382	Кисель из черной смородины	150	0,40	0,05	22,70	128,0	7,00
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>545</b>	<b>13,6</b>	<b>15,1</b>	<b>67,4</b>	<b>490,7</b>	<b>28,7</b>
<b>Полдник</b>							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	60	4,3	4,8	7,1	90,0	2,00
произ.	Биокекфир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>208</b>	<b>4</b>
<b>Ужин</b>							
252	Филе минтая запеченное в	60	8,90	6,10	6,98	118,90	0,15
342	Рагу овощное	150	3,8	6,2	10,2	276,00	6,8
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>410</b>	<b>14,36</b>	<b>12,84</b>	<b>36,40</b>	<b>483,64</b>	<b>9,45</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
<b>ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.),</b> возрастная категория 1,5-3 лет			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>46,8</b>	<b>51,4</b>	<b>192,9</b>		
			<b>1701,7</b>			<b>47,3</b>	