29 мая 2023 г. Меню и пищевая ценность блюд на Утверждаю 20 Лень: 5 Нелеля: 4 Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября Возрастная категория: 3-7 лет Энерге-Витамины Пищевые вещества (г) $N_{\underline{0}}$ Прием пищи, наименование Macca тическая (мг) блюда порции рец. ценность Б Ж V C (ккал) Завтрак Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром 170 11,80 26,00 221.00 0,16 206 10,5 (140/5/25)Хлеб из муки пшеничной 30 2,9 1,01 15,60 79,1 произ. 180 2,6 2.9 17,0 107,5 1,70 395 Кофейный напиток с молоком ИТОГО за завтрак 380 16,5 16,2 70.4 464.0 7.9 Завтрак2 в 10:30 1,0 Сок фруктовый 100 0,1 10,0 40,00 произв. 3 140 53.20 произв. Банан 1.1 0.3 9.8 6 ИТОГО за второй завтрак 240 2,1 0,4 19,8 93,2 9,0 Обед Салат из помидоров и огурцов косервир. с растительным 90,20 15 60 0.3 4,5 1.7 8,25 маслом 119(ĸ)I Щи со свежей капусты и мяса 180 3,2 4,5 102,24 6,57 6,6 406(κ) Сердце говяжье в соусе 80 9,8 1,4 2,1 60,9 0,00 319 Картофель в молоке 150 3.5 4,65 18 111.90 3.45 180 0,12 0,00 25,4 103,60 3,60 Компот из изюма Хлеб ржано-пшеничный 40 2,35 0,72 20,96 95,40 произв. ИТОГО за обед 690 19,3 17,8 564,2 21,9 72,6 Полдник 738 Пирожок печеный с рисом и 70 5,2 5,8 8,5 108,00 14,5 Молоко обогащенное 180 5,2 8.5 109,00 2,20 произ. 5,6 йодказеином "Умница" **ИТОГО** за полдник 250 11,0 17,0 217,0 10,8 16,7 Ужин 231 Сырники из творога 150 21,5 18,5 15,8 348,00 0,38 783 (3) Соус абрикосовый 25 0,12 0.00 16,40 73,63 $0,1\bar{2}$ Хлеб из муки пшеничной 20 1,5 0,54 9,7 48,64 1195 к Чай зеленый с молоком с 200 1,6 1,7 13,4 71,0 4,6 ИТОГО за ужин *395* 24,7 20,7 55,3 541,3 5,1 Витамины ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ Пищевые вещества (г) тическая ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. (мг) ценность Б Ж \mathbf{y} \mathbf{C} по 01.09.), возрастная категория 3-7 33.8 29.7 115,9 1920.5 30.9 29 мая 2023 г. Меню и пищевая ценность блюд на Утверждаю Заведующий 20 Лень: 5 Т.В. Асекритова

Неделя:

4

Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября Возрастная категория: 1,5-3 лет Витамины Энерге-Пищевые вещества (г) Прием пищи, наименование Macca $N_{\underline{0}}$ тическая (ML) рец. блюда порции Б Ж ценность C Завтрак <u> макаронные изделия отварные с</u> 22,70 206 150 9,3 10,10 194,20 0,12 20 1,9 0,60 6,90 52,7 произ. Хлеб из муки пшеничной 2,9 17,0 107,5 395 Кофейный напиток с молоком 180 2,6 1,70 ИТОГО за завтрак 350 16,5 16,2 70,4 464,0 7,9 Завтрак2 в 10:30 Сок фруктовый 100 1,0 0,1 10,0 40,00 3 произв. Банан 140 1,1 0,3 9,8 53,20 6 произв. 240 2.1 0.4 19.8 93.2 9.0 ИТОГО за второй завтрак Обед салат из помидоров и огурцов 15 40 0,2 3,0 1,1 60,10 8,25 150 119(κ)I Щи со свежей капусты с мясом 2,7 5,4 3,8 85,20 5,50 7,4 406(K) Сердце говяжье в соусе 60 1,1 1,6 45,7 0,00 110 4,1 19,6 2 319 Картофель в молоке 2,8 83,51 180 0,12 0,00 25,4 103,60 Компот из изюма 3,60 40 2,35 0,72 20,96 95,40 произв. Хлеб ржано-пшеничный ИТОГО за обед 580 15,6 14,3 72,4 473,5 19,4 Полдник 738 Пирожок печеный с рисом и 60 4,3 4,8 7,1 90,00 12,8 произ. 180 5,6 5,2 8,5 109,00 2,20 ИТОГО за полдник 240 9,9 10,0 15,6 199,0 15,0 Ужин 231 Сырники из творога 130 18,6 16,0 13,6 301,60 0,38 783 (₃) Соус абрикосовый 25 0.12 0,00 16,40 73,63 0.12 Хлеб из муки пшеничной 20 1,5 0,54 9.7 48,64 1,6 1195 к Чай зеленый с молоком с 200 1,7 13,4 71,0 4,6 ИТОГО за ужин *375* 21,8 18,2 53,1 494.9 5,1 энерге-Витамины ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ Пищевые вещества (г) тическая (MT) ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. ценность \mathbf{y} Ж \mathbf{C} Б по 01.09.), возрастная категория 1,5-3 лет 30,0 26,2 112,3 29,2 1724,6