

Меню и пищевая ценность блюд на		30 мая 2023 г.		УТВЕРЖДАЮ			
1	День: 1						
	Неделя: 1						
	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 (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром	150	13,8	24,2	2,6	250,10	0,9
195,00	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,00	4,0
произв.	Масло коровье сладкосливосное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,90	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
произв.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	ИТОГО за завтрак	410,00	20,72	36,44	37,85	527,60	6,60
Завтрак2 в 10:30							
произв.	Сок овощной	100	1,50	0,15	4,35	25,00	16,00
произв.	Киви	100	0,5	0,2	12,6	53,12	5
	ИТОГО за второй завтрак	200,00	1,95	0,36	16,98	78,12	21,45
Обед							
13,00	Салат из свежих огурцов с зеленью и растител. Маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
76	Рассольник ленинградский с птицей	180	5,34	7,11	6,75	135,00	5,56
261	Тефтели рыбные с соусом	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 (сухофрукты)	180	0,70	0,20	25,1	106,50	6,60
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	645	19	23	60	598	23
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
произв.	Варенец	180	5,0	8,5	7,20	100,8	2,38
	Итого за полдник	250	10	14	48	343	2
Ужин							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
произв.	Хлеб из муки пшеничной	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
произв.	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
	ИТОГО за ужин	420	14	15	63	475	13
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 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
			66,3	89,7	225,1	2021,1	66,5
Меню и пищевая ценность блюд на		30 мая 2023 г.		УТВЕРЖДАЮ			
1	День: 1	Заведующий Т.В. Асекритова					

Неделя: 1

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 (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
216	Омлет натуральный	130	12,0	20,8	2,2	202,35	1,0
195,00	Дополнительный гарнир:	20	0,6	0,1	1,3	8,00	2,0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
произ.	Масло коровье	10	0,1	8,3	0,1	74,9	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	ИТОГО за завтрак	370,00	18,28	33,11	36,20	471,85	4,70
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	1,50	0,15	4,35	25,00	16,00
произ.	Киви	100	0,5	0,2	12,6	53,12	5
	ИТОГО за второй завтрак	200,00	1,95	0,36	16,98	78,12	21,45
Обед							
13,00	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
76	Пюре картофельное с мясом	150	4,50	5,90	5,50	111,10	4,60
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 (с сухофруктами)	180	0,70	0,20	25,10	106,50	6,6
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	575	15	17	56	515	21
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,6	4,30	29,1	172,80	0,00
произв.	Варенец	180	5,0	8,5	7,20	100,8	2,38
	Итого за полдник	230	9	13	36	274	2
Ужин							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
произ.	Хлеб из муки пшеничной	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
произ.	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
	ИТОГО за ужин	400	14	14	61	449	12
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			57,5	76,5	206,5		
						1787,1	61,0