

Меню и пищевая ценность блюд на			Утверждаю				
4	День:	4					
	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	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
04.11.	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	6,2	7,7	27,7	201,00	2,0
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Масло коровье сладкосливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	405	14,4	24,0	55,2	490,6	3,8
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произ.	Апельсин	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
	ИТОГО за второй завтрак	200	0,4	0,0	20,6	89,5	5,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом	180	5,5	5,2	11,7	106,20	5,04
258	Шницель рыбный натуральный	80	8,9	3,2	8,5	120,22	0,12
31	Фасоль и цветная капуста, запеченные	150	4,0	10,6	9,4	195,95	9,82
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
372	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
	ИТОГО за обед	675	20,1	24,7	56,2	577,8	23,0
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	70	4,5	9,4	36,0	249,0	0,00
произ.	Напиток Снежок	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
	ИТОГО за полдник	250	10,1	14,0	44,2	368,2	1,6
Ужин							
произ.	Огурец косервир. порцион	26	0,2	0,0	0,9	3,90	4,3
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	ИТОГО за ужин	406	14,2	10,5	51,7	476,3	12,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),			Б	Ж	У		
возрастная категория 3-7 лет			59,3	73,2	227,9		
Меню и пищевая ценность блюд на			Утверждаю				
4	День:	4					
	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	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
04.11.	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,7	5,8	20,8	150,80	1,5
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Масло коровье сладкосливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	375	12,9	22,1	48,3	440,4	3,3
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Апельсин	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
	ИТОГО за второй завтрак	200	0,4	0,0	20,6	89,5	5,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с брюссельской и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	2
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с маслом	160	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55
258	Шницель рыбный натуральный	60	6,7	2,4	6,3	90,10	0,10
31	Фасоль и цветная капуста, запеченные	120	3,2	8,5	7,5	156,80	7,90
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
372	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
	ИТОГО за обед	585	16,7	19,8	49,9	476,6	20,6
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	60	3,9	8,1	30,8	213,4	0,00
произ.	Напиток Снежок	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
	ИТОГО за полдник	240	9,5	12,7	39,0	332,6	1,6
Ужин							
произв.	Огурец консервир. порцион	20	0,2	0,0	0,7	3,00	3,3
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	ИТОГО за ужин	370	11,6	8,4	47,7	405,7	10,4
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			51,1	62,9	205,5	1744,9	41,6