

Меню и пищевая ценность блюд на

6 июня 2023 г.

Утверждаю

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

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
231	Сырники из творога	150	21,5	18,5	15,8	348,00	0,38
поиз.	Варенье	25	0,1	0,1	5,2	22,10	0,2
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
392	Кофейный напиток	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	ИТОГО за завтрак	395	27,3	30,3	53,8	627,6	2,3
Завтрак2 в 10:30							
произв.	Сок фруктовый	100	0,1		3,5	20,00	0,8
произ.	Груша	100	1,00	0,560	10,20	55,40	30,0
	ИТОГО за второй завтрак	200	1,1	0,6	13,7	75,4	30,8
Обед							
562	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	50,20	4
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,7	10,6	105,10	3,2
278	Бефстроганов из отварного мяса	60	3,5	3,9	6,0	82,00	3,80
165	Каша гречневая рассып	120	4,8	6,0	24,0	242,06	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	575	15,9	16,8	71,9	614,2	21,8
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,80	158,74	0,48
произ.	Кисломолочный напиток "снежок"	180	5,0	5,8	8,5	138,00	14,50
	ИТОГО за полдник	240	8,3	7,6	37,3	296,7	15,0
Ужин							
249	Филе минтая, запеченное в омлете	60	9,00	5,00	5,90	130,80	0,27
336	Капуста тушеная	120	1,1	2,4	2,9	54,9	
374	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	13,3	58,5	9,60
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	58,54	
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	ИТОГО за ужин	405	13,3	8,5	45,0	351,4	9,9
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			66,0	63,8	221,6	1965,4	79,7