

Меню и пищевая ценность блюд на

6 июня 2023 г.

Утверждаю

5

День: 5

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
<b>Завтрак</b>							
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	
395	Кофейный напиток	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>27,3</b>	<b>30,3</b>	<b>53,8</b>	<b>627,6</b>	<b>2,3</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произв.	Сок овощной	100	0,1		3,5	20,00	0,8
произ.	Груша	100	1,00	0,560	10,20	55,40	2,5
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>75,4</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед</b>							
562	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	60	0,5	5,7	2,1	83,10	11
87	Суп рыбный (с пшеном)	180	5,9	3,3	12,7	126,12	3,8
165	Гречка отварная	130	5,4	6,9	26,3	263,24	
278	Бефстроганов с отварного мяса	80	8,9	4,6	2,3	90,00	0,80
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	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>655</b>	<b>23,1</b>	<b>21,1</b>	<b>73,8</b>	<b>697,3</b>	<b>26,4</b>
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
произ.	Кисломолочный напиток " снежок"	180	5,0	5,8	8,5	138,00	14,50
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,9</b>	<b>7,9</b>	<b>42,1</b>	<b>323,2</b>	<b>15,1</b>
<b>Ужин</b>							
249	Филе минтая, запеченное в омлете	80	9,80	5,60	6,10	132,80	0,80
336	Капуста тушеная	130	1,2	2,6	3,2	59,5	
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	
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>435</b>	<b>14,2</b>	<b>9,3</b>	<b>45,5</b>	<b>358,0</b>	<b>10,4</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>74,6</b>	<b>69,2</b>	<b>228,9</b>	<b>2081,5</b>	<b>57,5</b>