

Меню и пищевая ценность блюд на 7 июня 2023 г.

Утверждаю

6 День: 1
Неделя: 2
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							
262	Каша жидкая на молоке (рисовая)	180	5,0	5,7	29,1	187,9	1,90
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	ИТОГО за завтрак	390	11,2	10,1	67,7	376,6	3,1
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
	ИТОГО за второй завтрак	100	0,4	0,1	10,1	43,0	2,0
Обед							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	3,00	4,4	1,6	46,0	5,1
133 (с)	Суп картофельный с птицей	180	3,6	5,6	15,3	82,80	8,80
281	Котлета мясная, запеченная в соусе молоч.	70	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
204./317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22	180,7	0,0
376	Компот из сушеных фруктов (смесь косточковых)	180	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	615	13,67	16,25	102,51	582,06	27,10
Полдник							
458	Ватрушка с творогом	60	3,9	8,1	30,8	213,4	0,1
произ.	Молоко витаминизированное	180	5,0	5,8	8,5	106,20	14,50
	ИТОГО за полдник	240	8,9	13,9	39,3	319,6	14,6
Ужин							
319 (К)I	Рыба запеченная, с картофелем	130	10,00	8,50	13,40	197,41	5,10
378	Кисель из брусники	170	0,00	0,00	24,93	143,6	10,20
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	ИТОГО за ужин	320	11,5	9,0	48,1	389,7	15,3
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			45,7	49,4	267,7	1710,9	62,1