

Меню и пищевая ценность блюд на

8 июня 2023 г.

Утверждаю

День: 3

Неделя: 2

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)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,10	1,20
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
произ.	Батон пшеничный	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	385	23,0	40,1	35,3	584,1	3,0
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
	ИТОГО за второй завтрак	100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
19	Салат из консервирован. Огурцов с луком и растител. Маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,3
113	Борщ сибирский	180	3,4	4,2	9,5	148,00	7,00
406(к)	Сердце тушенное в соусе	80	11,2	1,6	2,4	69,60	0,00
342	Рагу овощное	130	3,3	5,3	8,3	154,40	5,84
376	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	180	0,70	0,20	25,10	106,50	6,6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	655	20,5	17,2	59,8	590,9	25,7
Полдник							
произ.	Печенье	50	2,3	10,6	20,7	186,1	0,05
произ.	Ацидофилин	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
	ИТОГО за полдник	250	7,5	15,0	28,7	307,3	1,6
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,4
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Зефир	20	0,16	0,00	15,96	64,20	
1195к	Чай черный с молоком и сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,36
	ИТОГО за ужин	380	13,6	18,8	62,1	475,5	10,8
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			64,7	91,0	196,2	1999,8	41,9