

Меню и пищевая ценность блюд на

9 июня 2023 г.

Утверждаю

9

День: 4

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		С
<b>Завтрак</b>							
262(к)I	Каша жидкая на молоке Геркулес	180	4,6	8,6	23,30	243,60	1,80
произ.	Масло коровье сладкосливочное	5	0,1	3,9	0,0	35,45	
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	109,6	1,20
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>10,89</b>	<b>16,91</b>	<b>61,91</b>	<b>467,75</b>	<b>3,00</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>							
33	Салат из свеклы с маслом растительным маслом	60	0,6	4,5	4,7	85,55	4,30
140(с)	Суп с макаронными изделиями с мясом	180	5,9	7,8	15,1	116,30	5,70
282	Шницель мясной	80	10,0	9,3	6,4	185,4	0,5
321	Пюре картофельное	130	2,6	5,6	14,1	130,3	7,0
376	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,2	25,1	106,50	6,60
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>655</b>	<b>21,3</b>	<b>27,9</b>	<b>78,5</b>	<b>683,7</b>	<b>24,1</b>
<b>Полдник</b>							
738	Печеный пирожок и рисом и яйцом	70	5,2	5,8	8,5	108,00	0,1
произ.	Ацидофилин	180	2,8	3,2	4,0	56,00	0,00
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,0</b>	<b>9,0</b>	<b>12,5</b>	<b>164,0</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>							
255	Котлета рыбная	70	9,9	2	8	77,5	
321	Пюре картофельное	130	2,6	5,6	14,1	130,3	7,0
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>405</b>	<b>14,1</b>	<b>8,1</b>	<b>44,7</b>	<b>307,6</b>	<b>9,5</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
<b>ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
<b>возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>54,7</b>	<b>62,0</b>	<b>207,7</b>		<b>1666,0</b>