

9		Меню и пищевая ценность блюд на 17 июля 2023 г.				Утверждаю	
		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 несоленое	5	0,1	3,9	0,0	35,45	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	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
произ.	груша	100	0,36	0,14	12,13	57,00	5,5
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>22,2</b>	<b>100,0</b>	<b>7,5</b>
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
157	Суп рыбный с пшеном	180	2,7	4,7	13,3	126,29	4,10
128	Гуляш из говядины	80	11,9	11,1	30,7	274,1	2,9
319	Картофель в молоке	130	3,0	4,4	21,3	98,7	3,1
378	Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0,0	29,5	124,89	7,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>645</b>	<b>19,5</b>	<b>25,9</b>	<b>109,0</b>	<b>729,2</b>	<b>19,5</b>
<b>Полдник</b>							
138	Булочка творожная	70	6,8	2,4	37,7	204,20	0,1
произ.	Ацидофилин	180	2,8	3,2	4,0	56,00	0,00
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>5,6</b>	<b>41,7</b>	<b>260,2</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>							
произ.	Огурец консервированный порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
305	Биточки рубленые из птицы	60	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	6,9	26,3	262,24	
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>420</b>	<b>15,5</b>	<b>18,6</b>	<b>56,8</b>	<b>515,5</b>	<b>10,7</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</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>56,3</b>	<b>67,2</b>	<b>291,6</b>		