

10		Меню и пищевая ценность блюд на 18 июля 2023 г.				Утверждаю	
День:		5					
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 (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка творожная	150	22,7	18,9	16,7	375,9	0,38
783,00	Соус абрикосовый	25	0,1	0,0	16,4	75,63	0,1
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>28,4</b>	<b>22,7</b>	<b>65,5</b>	<b>638,1</b>	<b>2,2</b>
<b>Завтрак2 в 10:00</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	2,8	3,2	4,7	59,00	3
произ.	Апельсин	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
<b>ИТОГО за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	<b>8,8</b>	<b>82,6</b>	<b>33,0</b>
<b>Обед</b>							
14	Салат из свежих помидоров с зеленым луком и растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
138(к)Ш	Суп гороховый с птицей	180	3,9	6,9	13	167,0	4,80
131	Сердце тушеное в соусе	80	11,2	1,6	2,40	69,60	0,00
315	Рис отварной	130	2,99	6,37	20,2	189,40	
376	Компот из черной смородины	180	0,3	0,1	17,8	81,72	7,80
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>685</b>	<b>23,3</b>	<b>21,7</b>	<b>85,0</b>	<b>700,0</b>	<b>25,6</b>
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,30	2,6
произ.	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,4	5,8	7,2	102,6	
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>8,9</b>	<b>39,3</b>	<b>283,9</b>	<b>2,6</b>
<b>Ужин</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5	78,5	4,3
61	Капуста тушеная	130	1,18	3,10	3,78	58,97	6,36
251	Филе минтая молочном соусе	80	9,60	5,80	6,60	145,80	0,60
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195(к)	Чай зеленый с молоком	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,60
<b>ИТОГО за ужин</b>		<b>495</b>	<b>16,06</b>	<b>15,99</b>	<b>50,31</b>	<b>455,74</b>	<b>15,86</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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>С</b>	
			<b>70,8</b>	<b>63,7</b>	<b>209,6</b>	<b>1876,4</b>	<b>76,7</b>