

11		Меню и пищевая ценность блюд на 19 июля 2023 г.		Утверждаю			
День: 1		Неделя: 3		с 01 марта по 01 сентября			
Сезон: Ограниченный		Возрастная категория: 3-7 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
04..11	Каша вязкая молочная Дружба	180	5,6	6,9	24,9	180,90	1,8
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,1	3,9	0,1	35,45	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	2,4	0,80	13,00	66,00	
397	какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
ИТОГО за завтрак		405	14,9	19,5	61,0	446,5	3,1
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Молоко обогатненное йодказеином "Умница"	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
произ.	Груша	100	1,00	0,560	10,20	55,40	30,0
ИТОГО за второй завтрак		200	2,0	0,7	22,8	111,4	33,0
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с свежим огурцом	60	0,6	4,8	1,2	49,0	4,50
119(к)I	Щи со свежей капусты	180	3,2	6,6	4,5	102,24	6,57
468 (с)	Оладьи из пчени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,50
342	Рагу овощное	130	3,3	5,3	8,2	153,4	5,9
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
ИТОГО за обед		655	23,6	30,3	47,7	637,9	26,8
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
произ.	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
ИТОГО за полдник		250	10,9	6,5	50,3	316,6	1,5
Ужин							
произ.	Томат консервир в с/соку	25	0,48	0,06	1,5	8,4	6
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО за ужин		410	13,6	18,7	66,5	494,7	13,7
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			64,9	75,7	248,3	2007,1	78,1