

15		Меню и пищевая ценность блюд на 21 июля 2023 г.		Утверждаю			
День: 5		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							
257 (к) I	Каша манная молочная жидкая	180	3,9	5,3	20,7	213,80	1,2
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	0,00
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,60	0,30	63,00	0,00
	Чай с молоком	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	ИТОГО за завтрак	430	13,4	12,6	48,7	421,40	1,76
Завтрак2 в 10:00							
произ.	Сок овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	5,4
	ИТОГО за второй завтрак	200	0,5	0,4	20,1	89,0	6,2
Обед							
564(з)	Салат из свежих огурцов с горошком	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
135(к)II	Картофельный с фрикадельками	180	1,4	1,7	8,7	118,50	3,50
282	Шницель мясной	80	10,0	9,3	6,4	185,40	0,50
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,5	7,5	16,9	137,30	3,3
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	ИТОГО за обед	660	23,6	26,5	79,0	712,4	19,4
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
произ.	Йогурт	200	5,8	5,0	22,00	158,0	1,32
	ИТОГО за полдник	270	10,8	11,0	62,7	400,0	1,3
Ужин							
255	Филе минтая, запеченное в сметанном соусе	80	11,9	8,3	9,4	158,5	0,20
336	Капуста тушеная	130	1,2	3,1	3,8	59,0	6,62
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,50	7,9	40,50	
19	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	ИТОГО за ужин	410	15	12	32	347	9
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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		
			63,1	62,4	242,9	1969,5	38,0