

20		Меню и пищевая ценность блюд на 28 июля 2023 г.		Утверждаю			
День: 5		Неделя: 4		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							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром (140/5/25)	170	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
ИТОГО за завтрак		380	16,5	16,2	70,4	464,0	7,9
Завтрак2 в 10:30							
произв.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произв.	Мандарин	140	1,1	0,3	9,8	53,20	6
ИТОГО за второй завтрак		240	2,1	0,4	19,8	93,2	9,0
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
119(к)I	Щи со свежей капусты и мяса	180	3,2	6,6	4,5	102,24	6,57
406(к)	Сердце говяжье в соусе	80	9,8	1,4	2,1	60,9	0,00
319	Картофельное пюре	150	3,5	4,65	18	111,90	3,45
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	25,4	103,60	3,60
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,72	20,96	95,40	
ИТОГО за обед		690	19,3	17,8	72,6	564,2	21,9
Полдник							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	5,2	5,8	8,5	108,00	14,5
произ.	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
ИТОГО за полдник		250	10,8	11,0	17,0	217,0	16,7
Ужин							
231	Сырники из творога	150	21,5	18,5	15,8	348,00	0,38
783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,40	73,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,6	1,7	13,4	71,0	4,6
ИТОГО за ужин		395	24,7	20,7	55,3	541,3	5,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			33,8	29,7	115,9		