

Меню и пищевая ценность блюд на		3 августа 2023 г.				Утверждаю	
3	День: 3 Неделя: 1 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>							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	27,8	27,2	18,56	471,00	3,51
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>32,61</b>	<b>30,69</b>	<b>49,76</b>	<b>640,30</b>	<b>8,23</b>
<b>Завтрак2 в 10:00</b>							
произ.	Сок овощной	100	1,50	0,15	4,35	25,00	16,00
произ.	Банан	100	1,6	0,5	25	117,50	10,00
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3,10</b>	<b>0,65</b>	<b>29,35</b>	<b>142,50</b>	<b>26,00</b>
<b>Обед</b>							
556 (з)	Салат свекла с растител.маслом	60	0,6	4,5	4,7	25,55	4,3
138 (к)I	Суп гороховый вегетарианский	180	3,5	0,5	17,7	101,5	9,2
295	Рулет с мясом и яйцом и луком	80	10,1	9,2	6,2	145,4	2,6
315	Рис отварной	130	3,0	0,4	20,2	189,96	7,50
378	Кисель из ягод ( черная смородина)	170	0,34	0,00	26,9	140,8	10,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>645</b>	<b>19,0</b>	<b>15,1</b>	<b>88,9</b>	<b>662,8</b>	<b>34,3</b>
<b>Полдник</b>							
произ.	Булочка Дорожная	50	3,5	2,8	45,0	183,00	
произ.	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	154,0	1,32
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>7,4</b>	<b>63,5</b>	<b>337,0</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>							
302	Филе птицы, тушенное с овощами	180	9,6	2,8	16,1	122,30	8,87
произ.	Томат консервир в с/соку	25	0,48	0,06	1,5	8,4	6
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,36	10,48	47,70	
<b>ИТОГО за ужин</b>		<b>425</b>	<b>14,0</b>	<b>5,3</b>	<b>49,8</b>	<b>291,0</b>	<b>16,2</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 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>77,5</b>	<b>59,1</b>	<b>281,3</b>		<b>2073,7</b>