

| 6 | | Меню и пищевая ценность блюд на 7 августа 2023 г. | | | | Утверждаю | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|
| День: 1 | | | | | | | |
| 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 | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша жидкая на молоке (рисовая) | 190 | 4,0 | 7,9 | 23,0 | 275,1 | 1,99 |
| произ. | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,3 | 3,4 | 23,0 | 109,60 | 1,20 |
| | ИТОГО за завтрак | 400 | 10,3 | 12,4 | 61,6 | 463,8 | 3,2 |
| Завтрак2 в 10:30 | | | | | | | |
| произ. | Сок овощной | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| произ. | Мандарин | 130 | 1,0 | 0,3 | 10 | 49,40 | 1,1 |
| | ИТОГО за второй завтрак | 230 | 1,4 | 0,4 | 20,5 | 92,4 | 3,1 |
| Обед | | | | | | | |
| 546(з) | Салат из свежих огурцов и зеленого горошка с растит. маслом | 60 | 4,80 | 6,8 | 14,1 | 116,8 | 1,5 |
| 133 (с) | Суп картофельный с птицей | 180 | 3,6 | 5,6 | 15,3 | 82,80 | 8,80 |
| 281 | Котлета мясная, запеченная в соусе молоч. | 70 | 0,7 | 0,2 | 25,1 | 106,50 | 6,60 |
| 320 | Овощи отварные с маслом | 130 | 3,7 | 5,5 | 10 | 151,1 | 9,1 |
| 372 | Компот из свежих груш | 180 | 0,13 | 0,13 | 14,52 | 62,24 | 1,4 |
| произв. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| | ИТОГО за обед | 645 | 14,36 | 18,64 | 91,88 | 579,05 | 27,42 |
| Полдник | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка с творогом | 70 | 9,2 | 5,5 | 29,3 | 202,1 | 0,1 |
| произ. | Молоко Умница | 180 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 108,00 | 14,50 |
| | ИТОГО за полдник | 250 | 14,4 | 11,3 | 37,8 | 310,1 | 14,6 |
| Ужин | | | | | | | |
| 14 | Салат из консервированных помидоров с запеченным луком и растит. маслом | 60 | 0,5 | 5,3 | 2,7 | 53,50 | 13,00 |
| 319 (К)I | Рыба запеченная, с картофелем по русски | 180 | 13,80 | 11,70 | 18,50 | 273,33 | 7,09 |
| 378 | Кисель из брусники | 170 | 0,00 | 0,00 | 24,93 | 143,6 | 10,20 |
| произ. | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| | ИТОГО за ужин | 430 | 15,8 | 17,5 | 55,9 | 519,1 | 30,3 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 56,3 | 60,2 | 267,6 | 1964,4 | 78,6 |
| | ИТОГО за ужин | 620 | 73,6 | 78,3 | 358,1 | 2675,8 | 119,1 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 88,5 | 96,0 | 414,3 | 3091,2 | 135,7 |