

**Меню и пищевая ценность блюд на 9 августа 2023 г.**

7 День: 2  
 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
<b>Завтрак</b>							
245	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,10	1,20
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	30	0,9	0,8	1,9	24,74	3,6
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 (к)	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>22,8</b>	<b>39,7</b>	<b>32,3</b>	<b>565,5</b>	<b>9,5</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произ.	Яблоко	100	1,0	0,3	8,9	44,0	5,4
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>18,9</b>	<b>84,0</b>	<b>8,4</b>
<b>Обед</b>							
22(с)	Салат зеленый со свежими помидорами и авокадо в соусе	60	0,6	5,5	2	48,60	6,80
590(ТИ)	Свекольник	180	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
403(к)Ш	Плов из мяса говядины	160	11,8	16,1	22,4	293,77	0,40
375	Компот из ягод (клюква)	180	0,1	0,0	15,1	63,4	8,4
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>605</b>	<b>18,2</b>	<b>25,7</b>	<b>66,4</b>	<b>567,9</b>	<b>21,1</b>
<b>Полдник</b>							
773(С)	Булочка "Веснушка"	70	6,2	4,9	43,1	241,60	
произ.	Кефир с лактулозой	180	5,0	5,8	8,50	100,8	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,2</b>	<b>10,7</b>	<b>51,6</b>	<b>342,4</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>							
произ.	Икра кабачковая	60	0	4,2	4,2	57,12	
321	Картофельное пюре	130	2,6	5,6	14,1	130,32	7,04
301	Птица тушеная	80	7,4	2,2	1,2	58,3	0,2
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1	2,50
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>495</b>	<b>13,1</b>	<b>8,8</b>	<b>47,6</b>	<b>337,0</b>	<b>9,7</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 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>67,4</b>	<b>85,4</b>	<b>216,9</b>	<b>1896,9</b>	<b>50,1</b>