

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
Меню и пищевая ценность блюд на 11 августа 2023 г. Утверждаю								
9		День: 4						
		Неделя: 2						
		Сезон: Ограниченный		с 01 марта по 01 сентября				
		Возрастная категория: 3-7 лет						
Завтрак								
262(к)I		Каша жидкая на молоке Геркулес	180	4,6	8,6	23,30	243,60	1,80
произ.		Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	3,9	0,0	35,45	
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	109,6	1,20
		ИТОГО за завтрак	395	10,89	16,91	61,91	467,75	3,00
Завтрак2 в 10:30								
произ.		Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произ.		груша	100	0,36	0,14	12,13	57,00	5,5
		ИТОГО за второй завтрак	200	0,8	0,2	22,2	100,0	7,5
Обед								
622 (з)		Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
157		Суп рыбный с пшеном	180	2,7	4,7	13,3	126,29	4,10
128		Гуляш из говядины	80	11,9	11,1	30,7	274,1	2,9
319		Картофель в молоке	130	3,0	4,4	21,3	98,7	3,1
378		Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0,0	29,5	124,89	7,40
произ.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
		ИТОГО за обед	645	19,5	25,9	109,0	729,2	19,5
Полдник								
138		Булочка творожная	70	6,8	2,4	37,7	204,20	0,1
произ.		Ацидофилин	180	2,8	3,2	4,0	56,00	0,00
		ИТОГО за полдник	250	9,6	5,6	41,7	260,2	0,1
Ужин								
произ.		Огурец консервированный порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
305		Биточки рубленые из птицы	60	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
165		Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	6,9	26,3	262,24	
произ.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
393		Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
		ИТОГО за ужин	420	15,5	18,6	56,8	515,5	10,7
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 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		
				56,3	67,2	291,6		