

10		Меню и пищевая ценность блюд на 15 августа 2023 г.				Утверждаю	
День: 5							
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							
237	Запеканка творожная	150	22,7	18,9	16,7	375,9	0,38
783,00	Соус абрикосовый	25	0,1	0,0	16,4	75,63	0,1
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
ИТОГО за завтрак		385	28,4	22,7	65,5	638,1	2,2
Завтрак2 в 10:00							
произв.	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	100	2,8	3,2	4,7	59,00	3
ИТОГО за второй завтрак		100	2,8	3,2	4,7	59,0	3,0
Обед							
14	Салат из свежих помидоров с зеленым луком и растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
138(к)Ш	Суп гороховый с птицей	180	3,9	6,9	13	167,0	4,80
131	Сердце тушеное в соусе	80	11,2	1,6	2,40	69,60	0,00
315	Рис отварной	130	2,99	6,37	20,2	189,40	
376	Компот из черной смородины	180	0,3	0,1	17,8	81,72	7,80
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
ИТОГО за обед		685	23,3	21,7	85,0	700,0	25,6
Полдник							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,30	2,6
произв.	Кефир	180	5,4	5,8	7,2	102,6	
ИТОГО за полдник		250	9,3	8,9	39,3	283,9	2,6
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5	78,5	4,3
61	Капуста тушеная	130	1,18	3,10	3,78	58,97	6,36
251	Филе минтая молочном соусе	80	9,60	5,80	6,60	145,80	0,60
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195(к)	Чай зеленый с молоком	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,60
ИТОГО за ужин		495	16,06	15,99	50,31	455,74	15,86
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 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
			70,5	63,7	205,5		1852,8