

Меню и пищевая ценность блюд на 16 августа 2023 г.

Утверждаю

13 День: 3  
Неделя: 3  
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>							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	150	13,8	24,2	2,6	272,10	0,9
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	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	
397	какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>20,1</b>	<b>36,4</b>	<b>41,3</b>	<b>531,7</b>	<b>2,1</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>							
19	Салат из консервированных огурцов и вареного яйца с раст. маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,8	6,3
87	Суп рыбный (с пшеном)	180	5,9	3,3	12,7	126,12	3,8
278	Бефстроганов из отварного мяса	70	7,8	4,0	2,0	78,70	0,70
204./317	Макароны отварные	130	4,6	5,9	31,2	195,00	
378	Кисель из черной смородины	170	0,34		26,90	140,76	10,8
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>635</b>	<b>20,6</b>	<b>19,1</b>	<b>87,3</b>	<b>653,0</b>	<b>21,6</b>
<b>Полдник</b>							
741	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
произ.	Ряженка	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>8,4</b>	<b>50,0</b>	<b>344,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Ужин</b>							
произ.	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
258	Шиницель рыбный ( лосось)	70	5,8	2,5	6,7	90,20	0,12
284(с)	Кабачки и капуста цветная, запеченные	130	3,43	9,2	8,2	169,87	8,5
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Чай черный с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,6
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>430</b>	<b>12,6</b>	<b>15,4</b>	<b>41,3</b>	<b>405,4</b>	<b>9,3</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 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>62,3</b>	<b>79,3</b>	<b>229,9</b>		<b>1977,3</b>