

Меню и пищевая ценность блюд на 18 августа 2023 г.

Утверждаю

14 День: 4  
Неделя: 3  
Сезон: Ограниченный  
Возрастная категория: 3-7 лет

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке пшеничная	180	5,0	5,7	29,1	187,9	1,9
приз.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,7
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,6</b>	<b>17,9</b>	<b>61,8</b>	<b>449,4</b>	<b>3,6</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произв.	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
произв.	Яблоко	100	1,5	0,5	21,0	96,00	2
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>34,3</b>	<b>152,0</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров из консервированных с репчатый) луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,40	13,0
139(с)	Картофельный суп с фасолью и мясом	180	5,5	5,2	11,7	106,20	
304	Плов с птицей (цыпляты)	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
699(с)	Напиток лимонный	180	0,1		24,9	103,60	3,60
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>625</b>	<b>20,2</b>	<b>28,8</b>	<b>75,9</b>	<b>640,8</b>	<b>17,1</b>
<b>Полдник</b>							
770(с)	Булочка дорожная	70	4,5	9,4	36,0	249,00	0,0
произв.	Молоко Умница	200	5,6	6,4	9,4	118,00	6,00
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,1</b>	<b>15,8</b>	<b>45,4</b>	<b>367,0</b>	<b>6,0</b>
<b>Ужин</b>							
342./273	Рагу овощное с мясом отварным	180	9,10	21,40	10,24	256,50	4,50
поиз.	Дополнительный гарнир: огурец	25	0,25	0,03	0,62	30,00	2,50
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>430</b>	<b>13,53</b>	<b>23,97</b>	<b>45,69</b>	<b>458,77</b>	<b>8,30</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>56,4</b>	<b>86,9</b>	<b>263,1</b>		
						<b>2068,0</b>	<b>39,5</b>