

Меню и пищевая ценность блюд на 22 августа 2023 г.

Утверждаю

16 День: 1
Неделя: 4
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 (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	180	5,0	5,7	29,1	187,90
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,9	0,70	10,40	60,00
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6
	ИТОГО за завтрак	380	10,2	9,8	62,5	357,5
Завтрак2 в 10:00						
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00
произв.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00
	ИТОГО за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
59	Борщ вегетарианский	180	2,8	6,0	10,0	165,87
14	Салат из помидоров свежих с зеленым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,40
403 (к) II	Плов с мясом	180	13,32	18,10	25,20	330,50
378	Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0	29,5	124,89
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
	ИТОГО за обед	615	18,3	29,9	80,5	734,3
Полдник						
773(с)	Булочка Веснушка	70	6,2	4,90	43,1	241,60
произв.	Кефир	180	5,6	5,1	7,4	118,00
	ИТОГО за полдник	250	11,8	10,0	50,5	359,6
Ужин						
30	Салат из яблок с черносливом	60	0,6	0,3	17,4	74,70
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	27,8	27,2	18,56	471,00
361	Соус клюквенный	20	0,02	0,01	4,00	15,60
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
393	Чай с сахаром лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1
	ИТОГО за ужин	430	30,0	28,0	59,2	650,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			70,9	77,8	262,8	
						2144,4

Витамины (мг)
С
19,00
1,2
20,2
2,5
2
2,0
10,0
13,0
0,46
7,4
30,9
1,56
1,6
3,6
3,51
1,20
2,50
10,8
Витамины (мг)
С
65,4