

Меню и пищевая ценность блюд на 23 августа 2023 г.

Утверждаю

17 День: 2

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)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
245	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,10	1,20
произ.	Дополнительный горнир: горошек зеленый	30	0,9	0,8	1,9	24,74	3,6
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,9	0,70	10,40	60,00	
395	кофейный напиток	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	ИТОГО за завтрак	380	19,2	28,4	31,9	464,3	6,5
Завтрак2							
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произв.	Банан	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5
	ИТОГО за второй завтрак	200	1	0	18	86	5
Обед							
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	5,9	4,5	74,40	4,00
87	Суп рыбный (с пшеном)	180	5,9	3,3	12,7	126,12	3,8
305	Биточки рубленые из птицы	80	8,5	9,4	7,8	144,80	1,10
284(с)	соусом	130	3,43	9,2	8,2	169,87	8,5
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	655	20,3	28,4	60,8	637,1	18,8
Полдник							
786(с)	Булочка творожная	70	6,8	2,4	3,7	204,20	0,1
произв.	Кефир с лактулозой	200	5,6	6,4	8,00	112,0	1,32
	ИТОГО за полдник	270	12,4	8,8	11,7	316,2	1,4
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
258	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	7,80	2,80	7,40	105,12	0,12
321	Картофельное пюре	130	2,6	5,6	14,1	130,32	7,04
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	460	13,4	14,9	44,8	394,1	13,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 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
			66,6	80,8	167,4	1897,7	44,8