

20		Меню и пищевая ценность блюд на 28 августа 2023 г.				Утверждаю	
День: 5							
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
<b>Завтрак</b>							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (140/5/25)	170	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>16,5</b>	<b>16,2</b>	<b>70,4</b>	<b>464,0</b>	<b>7,9</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произв.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произв.	Мандарин	140	1,1	0,3	9,8	53,20	6
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>240</b>	<b>2,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>93,2</b>	<b>9,0</b>
<b>Обед</b>							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с оливковым маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
119(к)I	Щи со свежей капусты и мяса	180	3,2	6,6	4,5	102,24	6,57
406(к)	Сердце говяжье в соусе	80	9,8	1,4	2,1	60,9	0,00
319	Картофель в молоке	150	3,5	4,65	18	111,90	3,45
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	25,4	103,60	3,60
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,72	20,96	95,40	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>690</b>	<b>19,3</b>	<b>17,8</b>	<b>72,6</b>	<b>564,2</b>	<b>21,9</b>
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	5,2	5,8	8,5	108,00	14,5
произв.	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>11,0</b>	<b>17,0</b>	<b>217,0</b>	<b>16,7</b>
<b>Ужин</b>							
231	Сырники из творога	150	21,5	18,5	15,8	348,00	0,38
783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,40	73,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,6	1,7	13,4	71,0	4,6
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>395</b>	<b>24,7</b>	<b>20,7</b>	<b>55,3</b>	<b>541,3</b>	<b>5,1</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 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>33,8</b>	<b>29,7</b>	<b>115,9</b>	<b>1920,5</b>	<b>30,9</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 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>61,8</b>	<b>58,6</b>	<b>151,9</b>	<b>2506,7</b>	<b>57,0</b>