

Меню и пищевая ценность блюд на 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

1 День: 1
 Неделя: 1
 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							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	150	13,8	24,2	2,6	272,10	0,9
195,00	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,00	4,0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	ИТОГО за завтрак	400,00	20,62	28,14	37,75	474,70	6,60
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок овощной	100	1,50	0,15	4,35	25,00	16,00
произ.	Яблоко	100	0,5	0,2	12,6	53,12	5
	ИТОГО за второй завтрак	200,00	1,95	0,36	16,98	78,12	21,45
Обед							
13,00	Салат из свежих огурцов с зеленью и растительным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
76	Рассольник ленинградский с птицей	180	5,34	7,11	6,75	135,00	5,56
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	70	7,4	4,8	4,55	113,14	
342	Рагу овощное	130	4,2	6,2	8,8	137,4	5,9
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	645	19	23	50	555	25
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
произв.	Ацидофилин	180	5,0	8,5	7,20	100,8	2,38
	Итого за полдник	250	10	14	48	343	2
Ужин							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (115/25)	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
произ.	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
	ИТОГО за ужин	420	14	15	63	475	13
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 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
			65,6	81,2	215,1		1925,1