

Меню и пищевая ценность блюд на 4 сентября 2023 г.

Утверждаю

3 День: 3

Неделя: 1

Сезон: Основное

с 01 сентября по 01 марта

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>							
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	150	15,9	29,3	3,00	342,00	1,40
произв.	Дополнительный гарнир : горошек	25	0,90	0,80	1,90	20,62	3,60
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	65,5	0,56
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>21,26</b>	<b>32,71</b>	<b>32,60</b>	<b>507,22</b>	<b>5,56</b>
<b>Завтрак2 в 10:00</b>							
произв.	Сок овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Яблоко	100	1,6	0,5	25	117,50	10,00
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,70</b>	<b>0,50</b>	<b>35,30</b>	<b>159,50</b>	<b>10,80</b>
<b>Обед</b>							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1	52,80	6,30
62,00	Борщ с мясом	180	7,3	9,2	5,3	105,4	6,0
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	180	9,6	2,8	16,1	122,3	8,9
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,1	0,1	14,2	60,23	1,50
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>625</b>	<b>19,0</b>	<b>18,0</b>	<b>50,1</b>	<b>400,3</b>	<b>22,7</b>
<b>Полдник</b>							
741(с)	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
произв.	Молоко Умница	200	5,6	4,6	8,2	108,00	1,56
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>270</b>	<b>8,8</b>	<b>8,6</b>	<b>50,2</b>	<b>331,0</b>	<b>1,8</b>
<b>Ужин</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5	78,55	4,3
258	Шницель рыбный натуральный (минтай)	80	8,9	3,2	8,5	120,14	0,13
350	Соус молочный	25	0,8	3,3	2,3	34	0,37
321	Пюре картофельное	130	2,6	5,63	14,083	130,32	7,04
392	Чай с лимоном	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,36	10,48	47,70	
произв.	Мармелад	20	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>535</b>	<b>16,2</b>	<b>14,6</b>	<b>57,1</b>	<b>563,5</b>	<b>8,8</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), 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>66,9</b>	<b>74,4</b>	<b>225,3</b>		<b>49,6</b>