

Меню и пищевая ценность блюд на		5 сентября 2023 г.				Утверждаю	
4	День: 4						
	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
Завтрак							
237	Запеканка из творога	150	22,7	18,9	17,0	375,90	0,4
360	Соус смородиновый	25	0,2	0,1	15,12	76,9	5,7
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
ИТОГО за завтрак		375	27,4	22,5	59,5	613,0	7,8
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Груши	100	0,4	0,1	12,1	57,00	5
ИТОГО за второй завтрак		200	0,5	0,1	22,4	99,0	5,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,8	3,1	8,4	48,57	21
87	Суп рыбный с пшеном	180	6,5	3,7	14,1	140,93	3,80
278	Бефстроганов из отварного мяса	80	8,9	4,6	2,3	90,00	0,80
204./317	Макароны отварные	130	4,6	5,9	31,2	195,00	0,00
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,80	103,60	3,60
ИТОГО за обед		655	22,4	17,8	93,9	637,7	29,2
Полдник							
произ.	Печенье	45	2,6	5,6	23,1	154,0	1,30
произ.	Биокефир	200	5,6	4,6	8,2	108,00	1,56
ИТОГО за полдник		245	8,2	10,2	31,3	262,0	2,9
Ужин							
произ.	Огурец свежий порционно	30	0,2	0,5	0,6	4,11	0,4
304	Плов с птицы	180	12,6	17,8	23,5	318,0	0,5
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,50	1,60	12,1	64,20	4,60
ИТОГО за ужин		410,00	15,82	20,39	45,89	434,95	5,45
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 - 7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			74,3	71,0	253,0	2046,7	51,1