

Меню и пищевая ценность блюд на 7 сентября 2023 г.

7 День: 2
 Неделя: 2
 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							
215	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,10	1,20
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	30	0,9	0,8	1,9	24,74	3,6
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	ИТОГО за завтрак	390	20,9	29,2	43,1	485,5	6,0
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произ.							
	ИТОГО за второй завтрак	100	1,0	0,1	10,0	40,0	3,0
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1	52,80	6,30
113(к)	Борщ сибирский	180	3,4	4,2	9,5	148,00	7,00
261	Тефтели рыбные с соусом	80	5,9	6,3	8,4	113,84	0,73
336	Капуста тушеная	130	1,2	3,1	3,8	58,97	6,62
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	655	13,2	19,7	61,3	539,7	27,3
Полдник							
786(с)	Булочка "Творожная"	70	6,2	4,9	43,1	241,60	
произ.	Кефир с лактулозой	180	5,0	5,8	8,50	100,8	1,32
	ИТОГО за полдник	250	11,2	10,7	51,6	342,4	1,3
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,64	24,3	298,5	6,4
произв.	Дополнительный гарнир: томат в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
378	Кисель из брусники	170	0,0	0,0	24,9	143,6	10,20
	ИТОГО за ужин	400	14	19	73	571	17
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 7, НЕДЕЛЯ2 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
			60,1	78,8	239,1	1978,3	54,4