

Меню и пищевая ценность блюд на		8 сентября 2023 г.				Утверждаю	
2	День: 2						
	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							
230	Вареники ленивые	150	21,2	11,6	30,2	322,5	1,6
351,00	Соус молочный сладкий	25	0,4	0,9	3,5	26,0	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	2,4	0,80	13,00	65,90	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	ИТОГО за завтрак	380	27	17	70	524	3
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Яблоко	100	0,3	0,17	11,4	52,00	1,2
	ИТОГО за второй завтрак	200,00	0,36	0,17	21,71	94,00	2,00
Обед							
14	Салат из консервированных помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
139(с)	Суп картофельный с фасолью и мясом	180	5,50	5,20	11,70	106,20	5,0
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	80	8,5	3,7	8,9	102,93	0,02
342	Рагу овощное	120	3,0	4,9	8,2	141,60	5,40
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,26	0,11	17,8	81,72	7,8
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	645	19,23	19,68	62,37	545,58	31,26
Полдник							
770(с)	Булочка "Дорожная"	70	4,5	9,4	36,0	249,00	
произ.	Кисломолочный напиток "Снежок	190	5,3	4,8	20,9	146,3	1,37
	ИТОГО за полдник	260	9,82	14,15	56,90	395,30	1,37
Ужин							
произв.	Икра из кабачков	30	0,40	1,50	1,90	23,60	2,40
276	Жаркое-по домашнему (говядина)	180	12,40	9,90	16,20	320,20	4,10
392	Чай с сахаром	180	1,50	0,54	9,70	48,64	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,51	0,54	9,72	48,64	
	ИТОГО за ужин	410	15,81	12,48	37,52	441,08	6,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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
			72,5	63,2	248,2	2000,0	44,1