

Меню и пищевая ценность блюд на 12 сентября 2023 г.

Утверждаю

8 День: 3

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		
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	25,4	24,9	19,1	430,70	3,15
произ.	Варенье	30	1,2	1,0	2,92	66,3	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	65,5	0,56
	ИТОГО за завтрак	390	31,1	28,5	49,7	641,6	3,8
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Груша	100	1,5	0,1	21	89,00	6,0
произ.	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
	ИТОГО за второй завтрак	200	1,9	0,2	31,1	132,0	8,0
Обед							
564 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
157(86)	Суп рыбный с пшеном	180	2,7	4,7	13,3	126,30	4,10
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	5,4	6,9	26,3	262,24	0,00
408(к)Ш	Печень говяжья, тушенная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,80
374	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	13,35	58,54	9,6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	655	14,0	21,6	74,0	634,3	19,5
Полдник							
777(с)	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
произ.	Ацидофилин	180	5,0	5,8	8,50	100,8	1,32
	ИТОГО за полдник	250	9,9	10,4	42,9	313,6	1,3
Ужин							
255	Котлета рыбная (минтай)	70	9,9	2,0	8,0	77,50	
284с	Кабачки и капуста цветная, запеченные	130	3,4	9,2	8,2	169,87	18,50
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	400	16,0	13,3	37,9	360,0	19,8
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 8, 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		
			72,9	74,0	235,6		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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		
			112,4	108,9	338,1		