

Меню и пищевая ценность блюд на 17 октября 2023 г.

Утверждаю

11 День: 1
Неделя: 3
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	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
216	Омлет натуральный	150	15,9	29,3	3,0	324,00	1,4
произ.	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	25	0,4	1,4	1,62	19,7	2,0
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	ИТОГО за завтрак	385	20,7	33,4	32,3	488,3	4,0
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
произ.	Киви	100	1,00	0,560	10,20	55,40	30,0
	ИТОГО за второй завтрак	200	2,0	0,7	22,8	111,4	33,0
Обед							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	3,1	8,4	48,6	21,00
139(с)	Суп картофельный с птицей	180	5,50	5,20	11,70	106,20	5,0
258	Шницель рыбный натуральный (ЛОСОСЬ)	70	5,8	2,5	6,7	90,20	0,12
284 С	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	3,4	9,2	8,2	169,9	8,5
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,3	75,24	10,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	645	18,0	20,6	65,4	549,7	45,5
Полдник							
738,00	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,10	35,4	185,00	0,05
произ.	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
	ИТОГО за полдник	250	9,9	7,6	50,4	319,0	1,4
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5	78,55	4,3
86	Суфле из отварного мяса с рисом с маслом	80	12,5	11,0	20,6	212,30	3,20
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,45	13,11	70,55	
произ.	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	24,9	64,0	3,60
	ИТОГО за ужин	370	14,9	16,0	79,2	489,6	11,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
ДЕНЬ 11 НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 - 7 лет			Б	Ж	У		
			65,5	78,2	250,1		