

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		С
Меню и пищевая ценность блюд на 19 октября 2023 г. Утверждаю								
14	День:	4						
	Неделя:	3						
	Сезон:	Основное	с 01 сентября по 01 марта					
	Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак								
237	Запеканка творожная		150	22,7	18,9	17,0	375,9	1,9
360	Соус смородиновый		25	0,2	0,1	15,1	38,5	5,7
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.		10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого		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			395	27,4	29,9	59,9	633,9	8,2
Завтрак2 в 10:30								
произв.	Сок фруктовый		100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
произв.	Яблоко		100	1,5	0,5	21,0	45,00	2
ИТОГО за второй завтрак			200	1,9	0,5	34,3	101,0	4,5
Обед								
19	Салат из консервированных огурцов с луком и растительным маслом		60	0,5	5,4	1,4	52,8	6,3
87	Суп рыбный с пшеном		180	5,9	3,4	12,7	126,80	3,50
295	Рулет мясной с луком и яйцом		80	10,1	9,2	6,2	145,40	2,56
321	Картофельное пюре		130	2,6	5,6	14,1	130,32	7,04
376	Компот из изюма		180	0,4	0,0	25,0	101,76	5,50
произ.	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,47	0,45	13,11	59,63	
ИТОГО за обед			655	20,5	18,7	71,1	563,9	18,6
Полдник								
769(с)	Булочка домашняя		70	5,2	9,1	42,1	277,00	0,0
произв.	Молоко обогащенное йодказином		200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
ИТОГО за полдник			270	10,8	14,3	50,6	386,0	2,2
Ужин								
556	Салат из квашенной капусты с яблоком		40	0,84	3,10	8,40	48,80	21,00
319(к)I	Рыба, запеченная с картофелем по русски		180	13,8	11,7	18,5	272,33	7,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого		25	1,47	0,45	13,11	59,63	
393	Чай с сахаром и лимоном		180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО за ужин			425	17,31	16,80	52,01	444,76	29,39
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 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
				77,9	80,2	267,9	2129,6	62,9