

**Меню и пищевая ценность блюд на 9 ноября 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	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
215	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,10	1,20
	Дополнительный гарнир:	30	0,9	0,8	1,9	24,74	3,6
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>20,9</b>	<b>29,2</b>	<b>43,1</b>	<b>485,5</b>	<b>6,0</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произ.	Груша	100	1,0	0,3	8,9	44,0	5,4
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>18,9</b>	<b>84,0</b>	<b>8,4</b>
<b>Обед</b>							
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 ( смесь из косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>655</b>	<b>13,2</b>	<b>19,7</b>	<b>61,3</b>	<b>539,7</b>	<b>27,3</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,2</b>	<b>10,7</b>	<b>51,6</b>	<b>342,4</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>							
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	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
378	Кисель из брусники	170	0,0	0,0	24,9	143,6	10,20
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>400</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>73</b>	<b>571</b>	<b>17</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 7, НЕДЕЛЯ2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 - 7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>61,1</b>	<b>79,1</b>	<b>248,0</b>		