

**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> | <b>2022,3</b>                         | <b>59,8</b>            |