

Меню и пищевая ценность блюд на

10 ноября 2023 г.

Утверждаю

6 День: 1
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)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	180	3,8	9,4	22,3	249,1	1,80
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,05	4,15	0,05	37,45	0,00
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	395	9,4	17,5	55,0	473,2	3,5
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произ.							
	ИТОГО за второй завтрак	100	0,4	0,1	10,1	43,0	2,0
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,30	4,5	1,7	90,2	8,3
140(с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	180	5,9	7,8	15,1	116,30	5,70
403 (к)	Плов с мясом	180	13,3	18,1	25,2	330,50	0,46
375	Компот из ягод (вишня)	180	0,12	0	12,4	50,2	6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	625	21,11	30,85	67,51	646,83	20,41
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая "	70	5,7	2,0	35,3	182,6	3,6
произ.	Йогурт фруктовый	180	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
	ИТОГО за полдник	250	10,9	7,8	43,8	290,6	18,1
Ужин							
556	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	4,1	2,8	42,20	27,60
310	Суфле куринное	80	7,0	5,9	9,1	131,50	0,20
204./317	Макароны отварные	130	4,60	5,90	31,20	195,00	
392	Чай с сахаром	180	1,20	1,50	12,00	64,0	1,30
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	ИТОГО за ужин	470	15,1	17,9	64,8	481,3	29,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 6, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 - 7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			56,9	74,2	241,2	1934,9	73,1