

| Меню и пищевая ценность блюд на | | 16 ноября 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) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| 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 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,5 | 1,7 | 12,1 | 107,4 | 0,56 |
| | ИТОГО за завтрак | 385 | 20,7 | 33,4 | 32,3 | 530,2 | 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 белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,8 | 3,1 | 8,4 | 48,6 | 21,00 |
| 139(с) | Суп картофельный с | 180 | 5,50 | 5,20 | 11,70 | 106,20 | 5,0 |
| 258 | Шницель рыбный | 70 | 5,8 | 2,5 | 6,7 | 90,20 | 0,12 |
| 284 С | Кабачки и капуста цветная, | 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 | 70 | 4,7 | 3,10 | 35,4 | 185,00 | 0,05 |
| произ. | Кисломолочный напиток | 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, сметаной | 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 | |
| 699с | Напиток лимонный | 180 | 0,1 | 0,0 | 24,9 | 103,6 | 3,60 |
| | ИТОГО за ужин | 370 | 14,9 | 16,0 | 79,2 | 529,2 | 11,1 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 11 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 |
| | | | 65,5 | 78,2 | 250,1 | 2039,5 | 94,9 |