

Меню и пищевая ценность блюд на 17 ноября 2023 г.

12

День: 2

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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
22	Каша молочная гречневая	180	8,2	8,5	32,3	238,30	1,20
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,05	4,15	0,05	37,45	0,00
произ.	Батон нарезной	30	2,4	0,87	15,60	73,80	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	410	16,8	20,9	64,8	511,6	3,0
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Груша	130	1,0	0,3	10	49,40	1,1
произ.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
	ИТОГО за второй завтрак	230	2,04	0,36	20,40	89,40	4,10
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1	52,80	6,30
119	Щи со свежей капусты	180	3,24	6,6	4,50	102,24	6,57
468(с)	Оладьи из печени	80	14,90	13,2	5,60	210,30	1,50
151	Картофель запеченный в сметанном соусе	130	3,5	7,5	16,9	137,40	3,30
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	655	24,3	33,4	66,6	668,9	24,3
Полдник							
458	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	29,3	202,10	0,1
произ.	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
	ИТОГО за полдник	250	14,8	10,1	37,5	321,3	1,7
Ужин							
282	Щицеель мясной рубленый	80	11,9	8,3	9,4	185,4	0,2
320	Овощи отварные с маслом сливочным	130	3,7	5,46	9,75	151,06	9,10
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром и лимоном	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	410	18,3	15,9	40,9	449,1	10,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
ДЕНЬ 12 НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Б	Ж	У		
возрастная категория 3 - 7 лет			76,2	80,5	230,2		