

Меню и пищевая ценность блюд на 8 декабря 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) С
			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
5.1.	Яйцо отварное	23	2,90	2,70	0,18	36,80	0,00
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	ИТОГО за завтрак	418	13,0	20,7	61,1	512,1	3,0
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
	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
139(с)	Суп картофельный с фасолью и мясом	180	5,50	5,20	11,70	106,20	5,0
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	5,4	6,9	26,3	262,24	0,00
408(к)III	Печень говяжья, тушенная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,80
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	655	16,82	21,24	72,04	650,47	23,09
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							
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,6	4,5	4,7	85,6	4,3
298./354	Голубцы ленивые с соусом	150	12,6	10,9	24,3	260,90	6,00
392	Чай с сахаром	180	1,20	1,50	12,00	64,0	1,30
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	ИТОГО за ужин	410	15,9	17,4	50,7	459,1	11,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
ДЕНЬ 6, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Б	Ж	У		
возрастная категория 3 - 7 лет			57,0	67,2	237,8		