

Меню и пищевая ценность блюд на

12 декабря 2023 г.

Утверждаю

8 День: 3
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		С
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюма запеченный	150	25,4	24,9	19,1	430,70	3,15
произ.	Варенье	30	1,2	1,0	2,92	66,3	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной	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	390	32,1	29,8	54,6	683,6	5,0
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Яблоко, Груша	100	1,5	0,1	21	89,00	6,0
произ.	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
	ИТОГО за второй завтрак	200	1,9	0,2	31,1	132,0	8,0
Обед							
564 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
135 (к)	Суп картофельный с фрикадельками	180	1,4	1,7	8,7	118,50	3,50
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	5,4	6,9	26,3	262,24	0,00
406(к)	Сердце тушеное в соусе	80	11,2	1,6	2,4	69,6	
374	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	13,35	58,54	9,6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	655	19,9	16,0	65,0	614,1	15,1
Полдник							
777(с)	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
произ.	Ацидофилин, Варенец	180	5,0	5,8	8,50	100,8	1,32
	ИТОГО за полдник	250	9,9	10,4	42,9	313,6	1,3
Ужин							
281	Котлета мясная, запеченная в молочном соусе	80	0,8	0,2	28,7	121,70	7,5
342	Рагу овощное	130	3,3	5,3	8,2	153,40	5,85
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	410	6,8	7,6	58,6	387,7	14,7
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 8, НЕДЕЛЯ2 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
			70,6	64,0	252,2		44,1