

Меню и пищевая ценность блюд на		25 декабря 2023 г.		Утверждаю			
17	День: 2 Неделя: 4 Сезон: Основное Возрастная категория: 3-7 лет	с 01 сентября по 01 марта					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
257(к)I	Каша манная молочная жидкая	180	3,9	5,3	20,70	213,80	1,20
произ.	Батон пшеничный	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
5..1	Яйцо отварное	20	1,0	0,9	0	12,6	0,1
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	410	10,5	10,1	53,3	413,0	3,0
Завтрак2							
произв.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
произ.	Апельсин	100	0,36	0,14	12,13	49,00	6,5
	ИТОГО за второй завтрак	200,0	0,9	0,2	22,2	92,0	8,5
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
119(К)I	Щи со свежей капустой и мясом	180	3,2	6,6	4,5	102,2	6,6
315	Рис отварной	130	2,99	6,37	20,21	189,96	3,3
408(к)III	Печень говяжья, тушенная в соусе	80	4	4,2	6,8	82	3,8
376	Кисель из вишни	170	0,34		24,80	117,20	10,2
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	645	12,2	22,8	70,5	596,6	25,9
Полдник							
783	Пирожок с картофелем и	70	3,4	5,7	20,2	148,20	
произв.	Йогурт фруктовый	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
	ИТОГО за полдник	270	9,0	10,9	28,7	257,2	2,2
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
298./354	Голубцы ленивые с соусом	150	12,6	10,9	24,3	260,90	6,00
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
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	435	17,6	17,9	64,1	511,7	11,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			50,1	62,0	238,9	1870,5	51,2