

Меню и пищевая ценность блюд на

27 декабря 2023 г.

Утверждаю

19 День: 4  
Неделя: 4  
Сезон: Основное  
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
04.11.	Каша вязкая Дружба	180	5,6	6,9	24,9	180,90	1,8
произ.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,87	15,60	73,80	
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>14,2</b>	<b>23,4</b>	<b>57,4</b>	<b>491,6</b>	<b>3,6</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произв.	Сок фруктовый	100	0,1	0	3,5	20,00	0,8
произв.	Киви	100	0,4	0,4	9,8	37,00	8,0
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>	<b>57,0</b>	<b>8,8</b>
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	3,1	8,4	48,6	21,00
139(с)	Суп картофельный с фасолью и мясом	180	5,50	5,20	11,70	106,20	5,0
406(к)	Сердце тушенной в соусе	80	11,2	1,6	2,40	69,60	
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	6,9	26,3	262,24	0,00
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	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>645</b>	<b>24,8</b>	<b>17,2</b>	<b>86,7</b>	<b>663,4</b>	<b>36,2</b>
<b>Полдник</b>							
738,00	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,10	35,4	185,00	0,05
произ.	Варенец с лактулозой	190	5,3	4,8	20,9	146,3	1,37
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>260</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>331</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>							
564(з)	Салат из свежих огурцов , горошка консервированного и растительного масла	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
290	Пудинг из говядины	70	9,9	5,1	3,1	131	0,14
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	6,9	26,3	262,24	0,00
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>460</b>	<b>23,14</b>	<b>21,03</b>	<b>65,35</b>	<b>624,20</b>	<b>1,95</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
<b>4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЕ (с 01.09. по 01.03.),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>72,7</b>	<b>69,9</b>	<b>279,1</b>		
						<b>2167,5</b>	<b>52,0</b>