

Меню и пищевая ценность блюд на		10 января 2024 г.				Утверждаю	
2	День: 2						
	Неделя: 1						
	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 (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
230	Вареники ленивые	150	21,2	11,6	30,2	322,5	1,6
351,00	Соус молочный сладкий	25	0,4	0,9	3,5	26,0	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной	25	2,4	0,80	13,00	65,90	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>70</b>	<b>524</b>	<b>3</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Мандарин	100	0,3	0,17	11,4	52,00	3,5
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200,00</b>	<b>0,36</b>	<b>0,17</b>	<b>21,71</b>	<b>94,00</b>	<b>4,30</b>
<b>Обед</b>							
14	Салат из консервированных помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
139(с)	Суп картофельный с фасолью и мясом	180	5,50	5,20	11,70	106,20	5,0
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	80	8,5	3,7	8,9	102,93	0,02
342	Рагу овощное	120	3,0	4,9	8,2	141,60	5,40
375	Компот из ягод ( черная	180	0,26	0,11	17,8	81,72	7,8
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>645</b>	<b>19,23</b>	<b>19,68</b>	<b>62,37</b>	<b>545,58</b>	<b>31,26</b>
<b>Полдник</b>							
770(с)	Булочка "Дорожная"	70	4,5	9,4	36,0	249,00	
произ.	Варенец с лактулозой	190	5,3	4,8	20,9	146,3	1,37
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>260</b>	<b>9,82</b>	<b>14,15</b>	<b>56,90</b>	<b>395,30</b>	<b>1,37</b>
<b>Ужин</b>							
произв.	Икра из кабачков	30	0,40	1,50	1,90	23,60	2,40
276	Жаркое-по домашнему	180	12,40	9,90	16,20	320,20	4,10
392	Чай с сахаром	180	1,50	0,54	9,70	48,64	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,51	0,54	9,72	48,64	
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>410</b>	<b>15,81</b>	<b>12,48</b>	<b>37,52</b>	<b>441,08</b>	<b>6,50</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 - 7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>72,5</b>	<b>63,2</b>	<b>248,2</b>	<b>2000,0</b>	<b>46,4</b>