

Меню и пищевая ценность блюд на 7 мая 2024 г.

2 День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  
 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>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	180	3,4	9,4	22,3	204,2	1,9
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
397	Масло коровье сладкосливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	
произ.	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>61</b>	<b>522</b>	<b>3</b>
<b>Завтрак2 в 13:00</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произ.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>100,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>10,30</b>	<b>42,00</b>	<b>0,80</b>
<b>Обед</b>							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
87	суп рыбный с пшеном	180	5,90	3,40	12,70	126,80	3,3
304	Плов с птицей (цыпляты)	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,5
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>625</b>	<b>20,61</b>	<b>27,07</b>	<b>66,23</b>	<b>618,16</b>	<b>18,25</b>
<b>Полдник</b>							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	70	3,2	4,0	45,0	223,00	0,19
произ.	Кефир с лактулозой	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,00</b>	<b>8,60</b>	<b>52,20</b>	<b>340,80</b>	<b>1,75</b>
<b>Ужин</b>							
237	Запеканка творожная	150	22,7	18,9	16,7	375,9	0,38
783,00	Соус абрикосовый	25	0,1	0,0	16,4	75,63	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>385</b>	<b>26,91</b>	<b>21,46</b>	<b>60,65</b>	<b>594,63</b>	<b>1,80</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</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>68,9</b>	<b>83,8</b>	<b>250,4</b>	<b>2117,9</b>	<b>25,8</b>