

Меню и пищевая ценность блюд на 8 мая 2024 г.

4 День: 4  
 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	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
04.11.	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	6,2	7,7	27,7	201,00	2,0
209,00	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,015	31,5	0,0
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>13,3</b>	<b>13,5</b>	<b>55,1</b>	<b>392,7</b>	<b>3,7</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Груши	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>20,6</b>	<b>89,5</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
140с	Суп с макаронными изделиями и птицей	180	5,9	7,8	15,1	116,30	5,70
281	Котлета мясная, запеченная в соусе м	70	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	6,9	26,3	262,24	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
372	Компот из плодов (вишня)	180	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>645</b>	<b>13,8</b>	<b>20,5</b>	<b>93,1</b>	<b>640,4</b>	<b>20,3</b>
<b>Полдник</b>							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	70	4,5	9,4	36,0	249,0	0,00
произ.	Йогурт фруктовый	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,1</b>	<b>14,0</b>	<b>44,2</b>	<b>368,2</b>	<b>1,6</b>
<b>Ужин</b>							
произв.	Огурец свежий порцион	26	0,2	0,0	0,9	3,90	4,3
276	Жаркое по-домашнему	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>226</b>	<b>14,2</b>	<b>10,5</b>	<b>36,4</b>	<b>412,8</b>	<b>10,9</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>51,9</b>	<b>58,6</b>	<b>249,4</b>	<b>1903,7</b>	<b>42,3</b>