

Меню и пищевая ценность блюд на

13 мая 2024 г.

8 День: 3  
 Неделя: 2  
 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)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	180	5,0	5,7	29,1	187,90	19,00
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>10,6</b>	<b>9,5</b>	<b>61,7</b>	<b>374,5</b>	<b>20,7</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Апельсин	100	1,5	0,1	21	89,00	12,0
произ.	Сок овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>31,3</b>	<b>131,0</b>	<b>12,8</b>
<b>Обед</b>							
19	Салат из консервированных огурцов с репчатым луком	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,3
113	Борщ сибирский	180	3,4	4,2	9,5	148,00	7,00
249	Филе рыбное, запеченное в омлете	70	8,6	4,9	5,3	116,20	0,70
342	Рагу овощное	130	3,3	5,3	8,3	154,40	5,84
376	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	180	0,70	0,20	25,10	106,50	6,6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>645</b>	<b>17,9</b>	<b>20,5</b>	<b>62,7</b>	<b>637,5</b>	<b>26,4</b>
<b>Полдник</b>							
138	Булочка творожная	70	6,8	2,4	37,7	204,20	0,1
произ.	Молоко Умница	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>270</b>	<b>12,0</b>	<b>6,8</b>	<b>45,7</b>	<b>325,4</b>	<b>1,7</b>
<b>Ужин</b>							
207./317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
282	Шницель мясной	70	8,6	8,1	5,6	162,30	0,40
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
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>390</b>	<b>15,5</b>	<b>15,6</b>	<b>49,6</b>	<b>455,6</b>	<b>1,7</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), 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>57,6</b>	<b>52,5</b>	<b>251,1</b>	<b>1924,0</b>	<b>63,3</b>