

Меню и пищевая ценность блюд на 15 мая 2024 г.

5

День: 5

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) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 257 (к) I | Каша манная молочная жидкая | 180 | 3,9 | 5,3 | 20,7 | 213,80 | 1,2 |
| 209 | Яйцо отварное | 20 | 2,6 | 2,30 | 0,02 | 31,50 | 0,00 |
| произ. | Хлеб из муки пшеничной первого | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 397 | какао с молоком | 180 | 3,3 | 3,4 | 23,0 | 109,6 | 1,20 |
| | ИТОГО за завтрак | 410 | 12,7 | 12,0 | 59,3 | 434,0 | 2,4 |
| Завтрак2 в 10:30 | | | | | | | |
| произв. | Сок фруктовый | 100 | 0,1 | 0,1 | 3,5 | 20,00 | 0,8 |
| произ. | Киви | 100 | 1,00 | 0,560 | 10,20 | 55,40 | 30,0 |
| | ИТОГО за второй завтрак | 200 | 1,1 | 0,7 | 13,7 | 75,4 | 30,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 22(с) | Салат зеленый со свежими помидорами и сладким перцем | 60 | 0,6 | 5,5 | 2 | 48,60 | 6,80 |
| 76 | Рассольник ленинградский с птицей | 180 | 5,34 | 7,11 | 6,75 | 135,00 | 5,56 |
| 408 (III) | Печень тушенная в соусе | 80 | 4,0 | 4,2 | 6,8 | 82,00 | 3,80 |
| 321 | Пюре картофельное | 130 | 2,60 | 5,63 | 14,08 | 130,00 | 7,04 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (курага) | 180 | 0,96 | 0,12 | 17,28 | 75,24 | 10,80 |
| произ. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| | ИТОГО за обед | 655 | 15,0 | 23,0 | 59,7 | 530,5 | 34,0 |
| Полдник | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с яблоком | 70 | 3,9 | 2,1 | 33,60 | 185,20 | 0,57 |
| произ. | Кефир с лактулозой | 200 | 5,0 | 5,8 | 8,5 | 140,00 | 14,50 |
| | ИТОГО за полдник | 270 | 8,9 | 7,9 | 42,1 | 325,2 | 15,1 |
| Ужин | | | | | | | |
| произ. | Икра из кабачков | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,9 | 23,60 | 2,4 |
| 310 | Суфле из птицы | 80 | 6,93 | 5,87 | 8,40 | 133,86 | 0,27 |
| 336 | Капуста тушенная | 130 | 1,2 | 2,6 | 3,2 | 59,5 | |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 1,2 | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 |
| произ. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 58,54 | |
| произв. | Хлеб из муки пшеничной первого | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| | ИТОГО за ужин | 465 | 12,7 | 12,5 | 48,4 | 388,1 | 4,0 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 50,5 | 56,1 | 223,2 | 1753,2 | 86,2 |