

Меню и пищевая ценность блюд на 22 апреля 2024 г.

16 День: 1
 Неделя: 4
 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							
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшениная)	180	5,0	5,7	29,1	187,90	19,00
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,9	0,70	10,40	60,00	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	ИТОГО за завтрак	380	10	10	63	358	20
Завтрак2 в 10:00							
произ.	Апельсин	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
произв.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
	ИТОГО за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,0	2,0
Обед							
59	Борщ вегетарианский	180	2,8	6,0	10,0	165,87	10,0
14	Салат из помидоров консер.с репчатым луком с растительным	60	0,5	5,3	2,7	53,40	13,0
403 (к) II	Плов с мясом	180	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
378	Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0	29,5	124,89	7,4
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	615	18,3	29,9	80,5	734,3	30,9
Полдник							
773(с)	Булочка Веснушка	70	6,2	4,90	43,1	241,60	
произв.	Кефир с лактулозой	200	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
	ИТОГО за полдник	270	11,8	10,0	50,5	359,6	1,6
Ужин							
30	Салат из яблок с черносливом	60	0,6	0,3	17,4	74,70	3,6
235	Пудинг из творога с изюмом	150	27,8	27,2	18,56	471,00	3,51
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1	2,50
	ИТОГО за ужин	410	30,0	28,0	55,2	634,4	9,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			70,9	77,8	258,8	2128,8	64,2