

Меню и пищевая ценность блюд на 23 апреля 2024 г.

17 День: 2  
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
<b>Завтрак</b>							
245	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,10	1,20
произ.	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	30	0,9	0,8	1,9	24,74	3,6
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,9	0,70	10,40	60,00	
395	кофейный напиток	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>19,2</b>	<b>28,4</b>	<b>31,9</b>	<b>464,3</b>	<b>6,5</b>
<b>Завтрак2</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произв.	Бананы	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>86</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>							
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	5,9	4,5	74,40	4,00
139(с)	Картофельный суп с фасолью и мясом	180	5,5	5,2	11,7	106,20	
305	Биточки рубленые из птицы	80	8,5	9,4	7,8	144,80	1,10
284(с)	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	3,43	9,2	8,2	169,87	8,5
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>655</b>	<b>19,9</b>	<b>30,3</b>	<b>59,8</b>	<b>617,1</b>	<b>15,0</b>
<b>Полдник</b>							
произ.	Вафли	60	3,5	2,8	45,0	183,00	
произв.	Снежок	200	5,6	6,4	8,00	112,0	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>260</b>	<b>9,1</b>	<b>9,2</b>	<b>53,0</b>	<b>295,0</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>							
произв.	Огурец свежий порционно	30	0,1	0,5	0,2	12	0
258	Шницель рыбный натуральный	70	7,80	2,80	7,40	105,12	0,12
321	Картофельное пюре	130	2,6	5,6	14,1	130,32	7,04
произ.	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>430</b>	<b>12,2</b>	<b>9,5</b>	<b>40,9</b>	<b>336,2</b>	<b>9,7</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 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>61,7</b>	<b>77,7</b>	<b>203,8</b>	<b>1798,7</b>	<b>37,0</b>