

Меню и пищевая ценность блюд на 26 апреля 2024 г.

День: _____

Неделя: _____

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							
230	Вареники ленивые	150	21,2	11,6	30,2	322,50	1,60
351	Соус молочный сладкий	20	0,30	0,80	3,00	24,00	0,10
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,7
	ИТОГО за завтрак	380	27,0	16,3	65,8	533,1	3,4
Завтрак2 в 10:30							
произв.	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
произв.	Груша	100	1,5	0,5	21,0	41,00	2
	ИТОГО за второй завтрак	200	1,9	0,5	34,3	97,0	4,5
Обед							
14	Салат из помидоров из консервированных с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,40	13,0
139(с)	Картофельный суп с фасолью и мясом	180	5,5	5,2	11,7	106,20	
304	Плов с птицей (цыпляты)	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
376	Компот из черной смородины	180	0,3	0,1	17,8	81,72	7,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	625	20,3	28,9	68,8	619,0	21,3
Полдник							
458	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	29,3	202,1	0,1
произ.	Молоко Умница	180	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
	ИТОГО за полдник	250	14,4	11,3	37,8	310,1	14,6
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	445	15,87	16,44	46,31	522,38	9,70
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 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
			79,5	73,4	253,0		2081,5