

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
					Б	Ж	У	С
Меню и пищевая ценность блюд на 24 мая 2024 г. Утверждаю								
11	День:	1						
	Неделя:	3						
	Сезон:	Ограниченный	с 01 марта по 01 сентября					
	Возрастная категория:	3-7 лет						
Завтрак								
237		Запеканка творожная	150	22,7	18,9	16,7	375,9	0,38
783,00		Соус абрикосовый	25	0,1	0,0	16,4	75,63	0,1
произ.		Хлеб из муки пшеничной первого	25	2,4	0,80	13,00	66,00	
395		Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
		ИТОГО за завтрак	380	27,8	22,5	63,1	625,0	2,2
Завтрак2 в 10:30								
произ.		Сок фруктовый	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
произ.		Яблоко	130	1,00	0,560	10,20	65,40	2,0
		ИТОГО за второй завтрак	230	2,0	0,7	22,8	121,4	5,0
Обед								
556 (з)		Салат свекла с растител.маслом	60	0,6	4,5	4,7	25,55	4,3
119(к)I		Щи со свежей капусты	180	3,2	6,6	4,5	102,24	6,57
468 (с)		Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,50
342		Рагу овощное	130	3,3	5,3	8,2	153,4	5,9
372		Компот из плодов (вишня)	180	0,12	0,00	12,40	50,20	4,00
произ.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
		ИТОГО за обед	655	23,6	30,0	48,5	601,3	22,2
Полдник								
произ.		Печенье	50	2,7	10,60	34,4	243,00	0,00
произ.		Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	202,40	1,56
		ИТОГО за полдник	250	8,3	15,2	42,6	445,4	1,6
Ужин								
произ.		Томат консервир в с/соку	25	0,48	0,06	1,5	8,4	6
291		Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
произ.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
1196 к		Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
		ИТОГО за ужин	390	13,9	18,9	51,0	432,0	13,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, 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	
				75,6	87,3	228,0	2225,2	43,9