

Меню и пищевая ценность блюд на

8 июня 2023 г.

Утверждаю

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

с 01марта по 01 сентября

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	130	12,0	20,3	2,2	235,80	1,01
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
произ.	Батон пшеничный	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	365	21,2	36,4	34,9	547,8	2,8
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	95	0,1		10,3	42,00	0,8
	ИТОГО за второй завтрак	95	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растит.маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
113	Борщ сибирский	150	2,8	3,5	4,8	123,30	6,00
406к	Сердце тушенное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,20	0,00
342	Рагу овощное	120	3,0	4,9	8,2	141,60	5,40
376	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	180	0,70	0,20	25,10	106,50	6,6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	575	16,7	13,9	53,9	518,4	22,2
Полдник							
произ.	Печенье	30	1,4	6,6	12,4	111,7	0,05
произ.	Ацидофилин	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
	ИТОГО за полдник	230	6,6	11,0	20,4	232,9	1,6
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Зефир	20	0,16	0,00	15,96	64,20	
1 195	Чай черный с молоко и сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,60
	ИТОГО за ужин	350	12,8	16,8	57,6	440,0	9,8
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-7лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			57,3	78,1	177,1		
			1781,2	37,2			