

Меню и пищевая ценность блюд на 14 сентября 2023 г.

Утверждаю

10 День: 5

Неделя: 2

Сезон: Основное

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
04..11	Каша вязкая "Дружба"	150	4,7	5,8	20,8	150,8	1,50
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>10,9</b>	<b>10,2</b>	<b>59,4</b>	<b>339,5</b>	<b>2,7</b>
<b>Завтрак2 в 10:00</b>							
произв.	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	100	2,8	3,2	4,7	59,00	3
произв.	Яблоко	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,5
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>3,7</b>	<b>25,7</b>	<b>155,0</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>							
33	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,4	3,0	3,1	57,0	3,5
138(кI	Суп гороховый вегетарианский	150	2,9	0,5	15	84,6	7,60
278	Бефстроганов из отварного мяса	70	7,8	4,0	2	78,7	0,70
315	Рис отварной	110	2,5	5,4	17,10	160,71	
376	Компот из черной смородины	150	0,2	0,1	16,6	68,10	6,50
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>575</b>	<b>18,3</b>	<b>14,4</b>	<b>82,5</b>	<b>587,8</b>	<b>18,3</b>
<b>Полдник</b>							
произв.	Вафли	40	2,2	2,6	13,7	84,38	
произв.	Кефир	200	6,2	6,2	7,9	114,0	0,30
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,4</b>	<b>8,8</b>	<b>21,6</b>	<b>198,4</b>	<b>0,3</b>
<b>Ужин</b>							
30	Салат из яблок с черносливом	40	0,4	0,2	11,6	49,8	2,9
233./351.	Сырники творожные с морковью с соусом	130	16,77	12,35	25,61	295,00	0,94
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195К	Чай зеленый с молоком	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,60
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>370</b>	<b>20,18</b>	<b>14,69</b>	<b>59,03</b>	<b>457,64</b>	<b>8,44</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 10 НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерге- тическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>53,7</b>	<b>43,0</b>	<b>226,7</b>	<b>1738,3</b>	<b>32,9</b>