

Меню и пищевая ценность блюд на 15 сентября 2023 г.

Утверждаю

11 День: 1

Неделя: 3

Сезон: Основное

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром запеченные	130	13,8	25,4	2,6	296,40	1,2
произ.	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	25	0,4	1,4	1,62	19,7	2,0
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
394	Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	ИТОГО за завтрак	355	17,6	29,1	26,7	434,3	3,8
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
произ.	Киви	100	1,00	0,560	10,20	55,40	30,0
	ИТОГО за второй завтрак	200	2,0	0,7	22,8	111,4	33,0
Обед							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,6	2,0	5,6	35,2	14,00
139(с)	Суп картофельный с фасолью и мясом	150	4,80	4,30	13,60	87,00	4,2
258	Шницель рыбный натуральный (ЛЮСОСЬ)	60	4,8	2,1	5,7	76,50	0,10
284 С	Фасоль и капуста цветная, запеченные под	110	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
376	компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	180	0,96	0,12	17,3	75,24	10,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	565	15,5	16,8	62,2	477,3	36,3
Полдник							
738,00	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	4,3	4,80	7,1	90,00	12,80
произ.	Кисломолочный напиток "Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
	ИТОГО за полдник	240	9,5	9,3	22,1	224,0	14,1
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3	3,3	52,3	2,9
86	Суфле из отварного мяса с рисом с маслом	80	12,5	11,0	20,6	212,30	5,50
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
произ.	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
699с	Напиток лимонный	180	0,1	0,0	24,9	103,6	3,60
	ИТОГО за ужин	340	15,1	14,7	74,8	485,1	12,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 11 НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			59,7	70,5	208,6		99,2