

Меню и пищевая ценность блюд на			Утверждаю				
4	День:	4					
	Неделя:	1					
	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	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога	130	19,3	16,4	14,6	325,80	0,3
360	Соус смородиновый	25	0,2	0,1	15,12	76,9	5,7
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>24,1</b>	<b>20,0</b>	<b>57,1</b>	<b>562,9</b>	<b>7,7</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Мандарин	100	0,4	0,1	12,1	57,00	5
<b>ИТОГО за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>22,4</b>	<b>99,0</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,6	2,0	5,6	35,20	14
87	Суп рыбный с пшеном	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90
408(к)III	Печень говяжья, тушенная в соусе	70	4,0	4,2	6,8	79,00	3,80
204./317	Макаронаты отварные	120	4,6	5,9	31,2	184,00	0,00
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,80	103,60	3,60
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>585</b>	<b>15,7</b>	<b>15,4</b>	<b>92,1</b>	<b>567,1</b>	<b>24,3</b>
<b>Полдник</b>							
произ.	Печенье	45	2,6	5,6	23,1	154,0	1,30
произ.	Биокефир	200	5,6	4,6	8,2	108,00	1,56
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>245</b>	<b>8,2</b>	<b>10,2</b>	<b>31,3</b>	<b>262,0</b>	<b>2,9</b>
<b>Ужин</b>							
произ.	Огурец свежий порционно	30	0,2	0,5	0,6	4,11	0,4
304	Плов с птицы	150	10,5	14,8	19,6	265,0	0,4
произв.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195к	Чай зеленый с молоком с	150	1,00	1,20	9,2	52,40	3,80
<b>ИТОГО за ужин</b>		<b>350,00</b>	<b>13,22</b>	<b>16,99</b>	<b>39,09</b>	<b>370,15</b>	<b>4,58</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5- 3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>61,6</b>	<b>62,7</b>	<b>242,0</b>	<b>1861,2</b>	<b>45,3</b>