

Меню и пищевая ценность блюд на 13 ноября 2023 г.

Утверждаю

8 День: 3  
Неделя: 2  
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>							
235	Пудинг из творога с изюма запеченный	130	22,0	21,6	16,5	373,20	2,73
произ.	Варенье	30	1,2	1,0	2,92	66,3	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
394	Чай зеленый с молоком с	180	1,5	1,6	12,1	65,5	0,56
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>26,7</b>	<b>24,9</b>	<b>41,9</b>	<b>557,8</b>	<b>3,4</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Груша	100	1,5	0,1	21	89,00	6,0
произ.	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>31,1</b>	<b>132,0</b>	<b>8,0</b>
<b>Обед</b>							
564 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,60
87	Суп рыбный с пшеном	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,8	6,1	23,3	231,98	0,00
408(к)III	Печень говяжья, тушенная в соусе	60	3,0	3,2	5,1	61,50	2,90
372	Компот из груш	180	0,24	0,12	13,35	58,54	9,6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>570</b>	<b>14,5</b>	<b>16,5</b>	<b>65,9</b>	<b>544,5</b>	<b>17,0</b>
<b>Полдник</b>							
777(с)	Булочка "Алтайская"	50	3,5	3,3	24,5	152,0	0,00
произ.	Ацидофилин	180	5,0	5,8	8,50	100,8	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>230</b>	<b>8,5</b>	<b>9,1</b>	<b>33,0</b>	<b>252,8</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>							
282	Шницель мясной рубленый	60	7,3	6,9	4,8	139,10	0,3
284с	Кабачки и капуста цветная,	130	3,4	9,2	8,2	169,87	18,50
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>390</b>	<b>13,4</b>	<b>18,2</b>	<b>34,7</b>	<b>421,6</b>	<b>20,1</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
<b>ДЕНЬ 8, НЕДЕЛЯ2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>65,0</b>	<b>68,8</b>	<b>206,6</b>		<b>49,8</b>