

Меню и пищевая ценность блюд на		13 ноября 2023 г.				Утверждаю	
9		День: 4		_____			
		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>							
257(к)I	Каша манная молочная	150	2,9	4,4	17,40	177,50	1,10
произ.	Сыр полутвердый	10	2,3	3,0	0	36,3	0,1
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,05	4,15	0,05	37,45	0,00
произ.	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,50	1,70
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>10,79</b>	<b>15,46</b>	<b>50,05</b>	<b>437,85</b>	<b>2,90</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произ.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,20	5
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	<b>18,1</b>	<b>83,2</b>	<b>8,0</b>
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,6	2,0	5,6	35,2	14,00
133 (с)	Суп картофельный с птицей	165	3,2	5,0	13,8	75,40	8,10
249	Филе минтая , запеченное в омлете	70	8,6	4,9	5,3	116,2	0,7
319	Картофельное пюре	120	2,0	4,5	12,0	121,0	5,0
378	Кисель из ягод (вишня)	150	0,22	0,0	26,0	110,20	6,50
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>570</b>	<b>16,1</b>	<b>16,9</b>	<b>75,8</b>	<b>517,6</b>	<b>34,3</b>
<b>Полдник</b>							
773(с)	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,1	26,9	151,00	0,0
произ.	Варенец с лактулозой	190	5,3	4,8	20,9	146,3	1,37
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240</b>	<b>9,2</b>	<b>7,9</b>	<b>47,8</b>	<b>297,3</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>							
произ.	Огурец консервированный п	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
305	Биточки из курицы рубленый	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,90
320	Овощи отварные с маслом	130	3,7	5,5	9,8	151,96	9,10
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>420,00</b>	<b>12,66</b>	<b>16,05</b>	<b>39,20</b>	<b>387,09</b>	<b>19,70</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 9 НЕДЕЛЯ2 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>50,6</b>	<b>56,6</b>	<b>231,0</b>	<b>1723,1</b>	<b>66,3</b>