

Меню и пищевая ценность блюд на		15 ноября 2023 г.			Утверждаю		
10	День: 5 Неделя: 2 Сезон: Основное Возрастная категория: 1,5-3 лет	с 01 сентября по 01 марта					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262(к)I	Каша жидкая на молоке из овсянных хлопьев	180	4,6	8,6	23,3	243,6	1,80
произв.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	ИТОГО за завтрак	390	10,8	13,0	61,9	432,3	3,0
Завтрак2 в 10:00							
произв.	Сок фруктовый	100	2,8	3,2	4,7	59,00	3
произв.	Груша	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,5
	ИТОГО за второй завтрак	200	4,3	3,7	25,7	155,0	3,5
Обед							
33	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,4	3,0	3,1	57,0	3,5
138(к)I	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	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	575	18,3	14,4	82,5	587,8	18,3
Полдник							
произв.	Булочка Дорожная	60	3,9	8,1	30,8	213,40	0,0
произв.	Кефир	200	6,2	6,2	7,9	114,0	0,30
	ИТОГО за полдник	260	10,1	14,3	38,7	327,4	0,3
Ужин							
252	Филе миная, запеченное в сметанном соусе	70	10,4	7,1	7,79	138,7	0,18
321	Картофельное пюре	120	2,40	5,20	13,00	120,30	6,50
произв.	Хлеб из муки пшеничной	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
	ИТОГО за ужин	390	15,81	14,44	42,61	371,84	11,28
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
ДЕНЬ 10 НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет			Б	Ж	У		
			49,2	45,6	212,8	1874,4	36,1