

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		С
Меню и пищевая ценность блюд на 22 ноября 2023 г. Утверждаю								
16	День:	1						
	Неделя:	4						
	Сезон:	Основное	с 01 сентября по 01 марта					
	Возрастная категория:	1,5-3 лет						
Завтрак								
206		Макароны с сыром	150	9,3	10,1	22,7	194,20	0,12
произ.		Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
395		Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
		ИТОГО за завтрак	350	13,9	13,6	49,9	354,4	1,8
Завтрак2 в 10:00								
произ.		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,20	5
произ.		Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
		ИТОГО за второй завтрак	100	0,4	0,1	10,1	43,0	2,0
Обед								
34		Салат из свеклы с горошком зеленым консервированным с растительным маслом	40	0,6	3,9	3,0	49,60	3,6
59		Борщ вегетарианский	150	2,3	4,7	8,3	138,20	8,3
305		Биточки из курицы рубленый	70	7,5	8,4	6,8	134,80	0,90
321		Картофельное пюре	120	2,3	5,3	12,2	127,50	6,40
376		Компот из изюма	180	0,4	0,0	25,0	101,76	5,50
произв.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
		ИТОГО за обед	585	14,6	22,8	68,4	611,5	24,7
Полдник								
741		Ватрушка с повидлом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,2
произв.		Кефир	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
		ИТОГО за полдник	250	8,8	9,1	49,4	341,0	1,8
Ужин								
произ.		Огурец свежий порционно	30	0,2	0,5	0,6	4,11	0,4
406(к)		Сердце тушеное в соусе	70	10,4	1,3	2,0	54,2	
165		Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	120	4,5	5,4	24,5	260,10	0,00
произв.		Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произв.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
392		Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
		ИТОГО за ужин	445	19,3	9,6	61,9	490,7	1,7
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины
ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),				Б	Ж	У	(ккал)	(мг)
возрастная категория 1,25- 3 лет				56,9	55,2	239,7	1840,6	32,0