

Меню и пищевая ценность блюд на

23 ноября 2023 г.

Утверждаю

15

День: 5

Неделя: 3

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) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
216	Омлет натуральный с сыром	130	14,2	28,1	2,5	300,01	1,4
произ.	Дополнительный гарнир: горошек	25	0,9	0,8	1,9	24,74	3,6
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	0,00
394	Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>19,5</b>	<b>31,6</b>	<b>32,1</b>	<b>469,35</b>	<b>5,58</b>
<b>Завтрак 2 в 10:30</b>							
произ.	Сок овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произ.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	5,4
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>20,1</b>	<b>89,0</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров из консервированных с репчатым луком и растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
590(ТИ)	Свекольник	150	2,50	2,80	9,90	73,00	4,10
342./273	Рагу овощное с мясом отварным	150	7,6	16,0	8,2	213,80	3,60
375	Компот из клюквы	180	0,13	0,00	15,10	63,44	8,40
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>550</b>	<b>13,5</b>	<b>23,3</b>	<b>50,6</b>	<b>464,9</b>	<b>24,8</b>
<b>Полдник</b>							
произ.	Пряник	50	3,9	4,30	29,1	185,00	0,00
произ.	Йогурт	200	5,8	5,0	22,00	158,0	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,7</b>	<b>9,3</b>	<b>51,1</b>	<b>343,0</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>							
556	Салат из квашенной капусты с яблоком	40	0,80	4,10	2,80	48,80	27,00
406(к)	Сердце тушеное в соусе	80	11,2	1,6	2,4	69,6	
204./317	Макароны отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,7	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	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>440</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>47</b>	<b>412</b>	<b>28</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
<b>5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЕ (с 01.09. по 01.03),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>50,9</b>	<b>76,2</b>	<b>200,7</b>		