

Меню и пищевая ценность блюд на 23 ноября 2023 г.

Утверждаю

17 День: 2
 Неделя: 4
 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		
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке пшеничная	180	5,0	5,7	29,1	187,9	1,9
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Яйцо отварное	20	3,5	4,5	0	54,5	0,1
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	410	14,1	14,0	61,5	429,0	3,7
Завтрак2							
произв.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
произ.	Груша	100	0,36	0,14	12,13	57,00	5,5
	ИТОГО за второй завтрак	200,0	0,9	0,2	22,2	100,0	7,5
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,60
138 (к) III	Суп гороховый с птицей	180	3,9	6,9	13,2	167,0	4,8
315	Рис отварной	120	2,76	6,5	18,65	175,3	0
408(к)III	Печень говяжья, тушенная в соусе	60	3	3,2	5,1	61,5	2,9
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,1	0,1	14,2	60,23	1,50
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
	ИТОГО за обед	600	11,8	21,2	62,0	543,9	10,8
Полдник							
783	Пирожок с картофелем и луком	60	2,9	4,9	17,3	127,00	
произв.	Ряженка	180	5,6	5,2	8,5	120,40	2,20
	ИТОГО за полдник	240	8,5	10,1	25,8	247,4	2,2
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	5,0	3,0	3,3	52,30	2,9
298./354	Голубцы ленивые с соусом	140	11,8	10,2	22,7	243,50	6,20
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,20	1,50	12,00	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	405	21,0	15,7	60,8	468,1	10,4
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.09 по 01.03),			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			56,2	61,3	232,3	1788,3	34,6