

Меню и пищевая ценность блюд на

27 ноября 2023 г.

Утверждаю

18

День: 3

Неделя: 4

Сезон: Основное с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
245	Омлет натуральный	130	12,0	20,8	2,2	235,80	1,04
произ.	Дополнительный гарнир: горошек	20	0,6	0,5	1,3	16,50	2,4
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,9	0,70	10,40	60,00	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>17,8</b>	<b>25,4</b>	<b>36,9</b>	<b>421,9</b>	<b>4,6</b>
<b>Завтрак2</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произв.	Груша	100	1,5	0,5	21,0	96,00	2
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b>139</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
произ.	Огурец консервированный порцион	30	2,16	3,6	1,2	32,16	1,2
119(К)I	Щи со свежей капустой и мясом	180	3,2	6,6	4,5	102,2	6,6
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	70	7,4	4,8	4,60	113,15	
342	Рагу овощное	120	3,0	4,9	8,2	141,6	5,4
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,3	75,24	10,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>605</b>	<b>18,2</b>	<b>20,5</b>	<b>48,9</b>	<b>524,0</b>	<b>24,0</b>
<b>Полдник</b>							
741	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,2
произ.	Ряженка	180	5,0	5,8	8,50	100,8	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240</b>	<b>7,7</b>	<b>9,1</b>	<b>46,3</b>	<b>291,0</b>	<b>1,5</b>
<b>Ужин</b>							
274	Говядина тушенная с овощами и	150	8,30	7,60	18,70	180,40	12,50
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	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
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>375</b>	<b>12,5</b>	<b>10,1</b>	<b>53,5</b>	<b>352,7</b>	<b>13,8</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерге- тическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
<b>ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (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>58,2</b>	<b>65,7</b>	<b>216,7</b>	<b>1728,6</b>	<b>47,9</b>