

Меню и пищевая ценность блюд на 30 ноября 2023 г.			Утверждаю				
День:		4					
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							
233./351	Сырники творожные с морковью	130	16,7	12,4	25,6	295,00	0,9
произ.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,70	11,20	65,40	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
ИТОГО за завтрак		330	21,5	16,5	59,8	470,0	2,1
Завтрак2 в 10:30							
произв.	Сок овощной	100	0,1	0	3,5	20,00	0,8
ИТОГО за второй завтрак		100	0,1	0,0	3,5	20,0	0,8
Обед							
14	Салат из консервированных помидоров с репчатым луком и растительным маслом	40	0,3	4,2	1,6	43,60	10,00
590(ТИ)	Свекольник	180	7,30	9,20	5,30	105,38	6,00
468(с)	Оладьи из печени	60	11,20	9,9	4,20	157,70	1,10
204./317	Макароны отварные	110	3,4	4,1	20,1	160,4	
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	
ИТОГО за обед		595	24,6	28,0	61,6	602,0	27,9
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
произ.	Варенец с лактулозой	190	5,3	4,8	20,9	146,3	1,37
ИТОГО за полдник		260	10	11	62	388	1
Ужин							
249	Филе миная , запеченное в омлете	60	8,4	4,2	4,6	129,50	0,4
321	Пюре картофельное	120	1,8	4,2	10,2	125,30	0,7
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,50	0,54	9,70	48,64	
ИТОГО за ужин		405	14,68	9,93	47,33	411,71	1,10
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЕ (с 01.09. по 01.03.), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			71,3	65,2	233,8	1892,0	33,3