

3 Меню и пищевая ценность блюд на

4 декабря 2023 г.

Утверждаю

День: 3

Неделя: 1

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		
216	Омлет натуральный с сыром	130	13,8	25,4	2,60	296,40	1,20
произв.	Дополнительный гарнир : горошек зеленый консервированный	25	0,90	0,80	1,90	20,62	3,60
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	65,5	0,56
	Итого за завтрак	365	19,16	28,76	32,20	461,62	5,36
Завтрак2 в 10:00							
произв.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	1,8
произв.	Груша	100	1,6	0,5	25	117,50	10,00
	Итого за второй завтрак	200	1,70	0,50	35,30	159,50	11,80
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	40	0,3	3,6	1	35,20	4,20
62,00	Борщ с мясом	150	6,1	7,6	4,5	87,8	5,0
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	60	7,1	2,4	7,4	100,20	0,02
342	Рагу овощное	110	2,4	3,6	7,5	120,50	4,20
376	Компот из сушеных фруктов (смесь из косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	565	18	18	59	510	20
Полдник							
770(с)	Булочка "Дорожная"	70	4,5	9,4	36,0	249,00	
произв.	Снежок	200	5,6	4,6	8,2	108,00	1,56
	ИТОГО за полдник	270	10,1	14,0	44,2	357,0	1,6
Ужин							
произв.	Икра из кабачков	20	0,40	1,50	1,90	23,60	2,40
276	Жаркое-по домашнему (говядина)	160	11,20	8,40	12,30	280,10	4,10
392	Чай с сахаром	180	1,50	0,54	9,70	48,64	
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,51	0,54	9,72	48,64	
	ИТОГО за ужин	380	15	11	34	401	7
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			63,6	72,1	203,8		
					1888,9	45,2	