

Меню и пищевая ценность блюд на 5 декабря 2023 г.

Утверждаю

2 День: 2
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 (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
230	Вареники ленивые	130	19,3	16,4	14,6	325,8	0,3
351,00	Соус молочный сладкий	25	0,4	0,9	3,5	26,0	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной	25	2,4	0,80	13,00	65,90	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	ИТОГО за завтрак	360	25	21	54	527	2
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Мандарин	100	0,3	0,17	11,4	52,00	1,2
	ИТОГО за второй завтрак	200,00	0,36	0,17	21,71	94,00	2,00
Обед							
14	Салат из консервированных помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,6	8,7
139(с)	Суп картофельный с фасолью и мясом	150	4,80	4,30	13,60	87,00	4,2
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	150	8,1	2,1	13,9	105,7	7,4
375	Компот из ягод (черная	180	0,26	0,11	17,8	81,72	7,8
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	545	14,93	10,46	60,21	369,65	28,10
Полдник							
741(с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
произ.	Варенец с лактулозой	200	5,6	4,6	8,2	108,00	1,56
	ИТОГО за полдник	260	8,30	7,90	46,00	298,20	1,73
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3	3,3	52,3	2,9
258	Шницель рыбный натуральный	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
350	Соус молочный	25	0,8	3,3	2,3	34	0,37
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,3	6,5
392	Чай с лимоном	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,36	10,48	47,70	
произ.	Мармелад	20	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	ИТОГО за ужин	495	16	17	68	512	14
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Б	Ж	У		
			64,5	56,8	249,7	1801,3	47,2