

Меню и пищевая ценность блюд на		13 декабря 2023 г.				Утверждаю	
9		День: 4					
		Неделя: 2					
		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)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262(к)I	Каша жидкая на молоке (из овсянных хлопьев)	150	3,8	7,2	19,40	203,00	1,50
произ.	Сыр полутвердый	10	2,3	3,0	0	36,3	0,1
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,05	4,15	0,05	37,45	0,00
произ.	Батон	25	2,4	0,80	14,50	65,20	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	370	11,15	18,05	50,95	449,45	3,30
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произ.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,20	5
	ИТОГО за второй завтрак	200	1,9	0,3	18,1	83,2	8,0
Обед							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,6	2,0	5,6	35,2	14,00
133 (с)	Суп картофельный с птицей	165	3,2	5,0	13,8	75,40	8,10
249	Филе минтая , запеченное в омлете	70	8,6	4,9	5,3	116,2	0,7
321	Пюре картофельное	120	2,1	4,6	10,2	110,23	6,1
378	Кисель из ягод (вишня)	150	0,22	0,0	26,0	110,20	6,50
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	570	16,2	17,0	74,0	506,9	35,4
Полдник							
769(с)	Булочка домашняя	50	4,6	8,6	41,5	274,00	0,0
произв.	Молоко обогащенное	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
	ИТОГО за полдник	250	10,2	13,8	50,0	383,0	2,2
Ужин							
произ.	Огурец консервированный порц	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
305	Биточки из курицы рубленый	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,90
315	Рис отварной	120	2,4	5,2	14,20	175,20	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	ИТОГО за ужин	410,00	11,40	15,79	43,65	410,33	10,60
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
ДЕНЬ 9 НЕДЕЛЯ2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5- 3 лет			Б	Ж	У		С
			50,8	65,0	236,7		59,5