

Меню и пищевая ценность блюд на

14 декабря 2023 г.

Утверждаю

10

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Основное

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262(к)I	Каша молочная пшеничная	165	2,4	8,1	20,1	200,30	0,8
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
5.1.	Яйцо отварное	20	1,0	0,92	0,06	12,60	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	ИТОГО за завтрак	395	9,7	13,4	58,8	401,6	2,0
Завтрак2 в 10:00							
произв.	Сок овощной	100	2,8	3,2	4,7	59,00	3
произв.	Киви	100	1,5	0,5	21,0	90,0	2,5
	ИТОГО за второй завтрак	200	4,3	3,7	25,7	149,0	5,5
Обед							
33	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,4	3,2	3,1	70,5	1,2
72	Щи по уральски с мясом	165	4,2	6,1	12	124,7	4,50
278	Бефстроганов из отварного мяса	60	7,1	3,8	1	84,3	0,50
315	Рис отварной	120	3,0	6,4	20,21	189,96	
376	Компот из черной смородины	180	0,3	0,1	17,8	81,72	7,80
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	620	19,4	21,0	83,2	689,9	14,0
Полдник							
770(с)	Булочка Дорожная	60	3,7	8,6	36,0	230,00	0,00
произв.	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,3	4,8	20,9	146,3	1,37
	ИТОГО за полдник	260	9,0	13,4	56,9	376,3	1,4
Ужин							
321	Пюре картофельное	120	1,2	4,5	11,2	120,4	5,2
252	Филе минтая запеченное в сметанно	80	11,9	8,3	9,4	158,5	0,2
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195К	Чай зеленый с молоком	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,60
	ИТОГО за ужин	400	16,11	14,94	42,42	391,77	10,00
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
ДЕНЬ 10 НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Б	Ж	У		
возрастная категория 3 - 7 лет			49,4	53,1	210,1	2008,6	31,5