

Меню и пищевая ценность блюд на 15 декабря 2023 г.

12

День: 2

Неделя: 3

Сезон: Основное

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
231	Сырники творожные	150	21,5	18,8	15,9	348,00	0,3
360	Соус смородиновый	15	0,2	0,12	15,10	46,08	0,60
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	375	27,3	22,8	63,4	580,7	2,6
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Груша	100	1,0	0,3	10	49,40	1,1
произ.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
	ИТОГО за второй завтрак	200	2,04	0,36	20,40	89,40	4,10
Обед							
556	Салат из квашенной капусты с яблоком и растительным маслом	60	0,8	4,1	3	42,20	27,00
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	180	3,50	0,6	17,80	101,50	9,20
406(к)	Сердце тушеное в соусе	80	11,2	1,6	2,4	69,6	
204/.317	Макароны отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,7	
376	Компот из сушеных фруктов (смесь из косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	645	21,9	12,4	83,5	560,1	42,8
Полдник							
458	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	29,3	202,10	0,1
произ.	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
	ИТОГО за полдник	250	14,8	10,1	37,5	321,3	1,7
Ужин							
342./273	Рагу овощное с мчсом отварным	180	9,1	21,40	10,24	256,50	4,50
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	180	0,2		9,5	40,1	2,5
	ИТОГО за ужин	380	10,8	21,9	29,5	345,2	7,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
ДЕНЬ 12 НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Б	Ж	У		С
возрастная категория 3 - 7 лет			76,7	67,5	234,3		58,2