

Меню и пищевая ценность блюд на 18 декабря 2023 г.

Утверждаю

11 День: 1
Неделя: 3
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							
216	Омлет натуральный с сыром запеченные	130	13,8	25,4	2,6	296,40	1,2
произ.	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	25	0,4	1,4	1,62	19,7	2,0
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
395	кофеиновый напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	355	18,7	30,2	31,4	476,3	4,9
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
произ.	Яблоко	100	1,00	0,560	10,20	55,40	30,0
	ИТОГО за второй завтрак	200	2,0	0,7	22,8	111,4	33,0
Обед							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,6	2,0	5,6	35,2	14,00
119 (к)I	Щи со свежей капустой	180	3,24	6,6	4,50	102,24	6,57
258	Шницель рыбный натуральный (ЛОСОСЬ)	60	4,8	2,1	5,7	76,50	0,10
284 С	Кабачки и фасоль, запеченные под соусом	110	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,3	75,24	10,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	595	13,9	19,1	53,1	492,6	38,7
Полдник							
738,00	Пирожок печеный с рисом и	60	4,3	4,80	7,1	90,00	12,80
произ.	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
	ИТОГО за полдник	240	9,5	9,3	22,1	224,0	14,1
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3	3,3	52,3	2,9
86	Суфле из отварного мяса с рисом с маслом	80	12,5	11,0	20,6	212,30	5,50
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
393	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2		9,5	40,1	2,5
	ИТОГО за ужин	320	15,1	14,7	43,8	357,4	10,9
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 11 НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5 - 3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			59,3	73,9	173,2		1661,7