

Меню и пищевая ценность блюд на 19 декабря 2023 г.

Утверждаю

13 День: 3  
 Неделя: 3  
 Сезон: Основное с 01 сентября по 01 марта  
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
230	Вареники ленивые	130	18,3	10,0	26,1	279,5	1,4
351,00	Соус молочный сладкий	25	0,4	0,9	3,5	26,0	0,1
произ.	Батон пшеничный	25	2,4	0,80	13,00	65,90	
397	какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>24,4</b>	<b>15,1</b>	<b>65,6</b>	<b>481,0</b>	<b>2,7</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Яблоко	100	0,36	0,14	12,13	57,00	5,5
произ.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>							
произв.	Огурец консервированный порционно	30	0,2	3,5	0,5	25,0	0,4
135(к)III	Суп картофельным с мясными фрикадельками	150	1,1	1,6	8,1	98,50	2,9
281	Котлета мясная запеченная с соусом молочным	60	0,6	0,2	22,0	91,30	5,70
342	Рагу овощное	110	2,8	4,5	7,5	129,80	5,00
378	Кисель из клюквы	150	0,30		23,80	103,50	9,0
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>525</b>	<b>6,4</b>	<b>10,3</b>	<b>75,0</b>	<b>507,7</b>	<b>23,0</b>
<b>Полдник</b>							
произв.	Пряник	60	3,9	8,1	30,8	213,40	0,00
произ.	Снежок	180	5,04	5,76	1,8	97,2	1,56
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,9</b>	<b>13,9</b>	<b>32,6</b>	<b>310,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Ужин</b>							
33,00	Салат со свеклой и растительным маслом	60	0,6	4,5	4,7	85,55	4,30
304	Плов с птицы	150	10,5	14,8	19,6	265,0	0,4
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
392	Чай с сахаром	180	0,2		9,5	40,1	2,5
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>415</b>	<b>12,7</b>	<b>19,8</b>	<b>46,9</b>	<b>450,3</b>	<b>7,2</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерге- тическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
<b>ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>53,0</b>	<b>59,1</b>	<b>230,3</b>	<b>1792,6</b>	<b>36,5</b>