

Меню и пищевая ценность блюд на		20 декабря 2023 г.				Утверждаю	
14	День: 4 Неделя: 3 Сезон: Основное Возрастная категория: 1,5-3 лет	с 01 сентября по 01 марта					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
22	Каша молочная гречневая	165	7,2	7,4	31,6	235,30	1,20
произ.	Батон пшеничный	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
5..1	Яйцо отварное	20	1,02	0,92	0,06	12,6	0
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	65,5	0,56
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>12,7</b>	<b>10,9</b>	<b>59,4</b>	<b>392,5</b>	<b>1,8</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произв.	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
произв.	банан	100	1,5	0,5	21,0	96,00	2
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>34,3</b>	<b>152,0</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров из консервированных с репчатым луком и растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,6
87	Суп рыбный с пшеном	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90
468(с)	Оладьи из печени	60	11,17	9,9	4,20	157,72	0,05
321	Картофельное пюре	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
376	Компот из сушеных фруктов (смесь из косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,36	10,40	47,70	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>560</b>	<b>20,2</b>	<b>18,4</b>	<b>63,1</b>	<b>533,6</b>	<b>15,6</b>
<b>Полдник</b>							
769(с)	Булочка домашняя	50	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3
произв.	Молоко обогащенное йодказином "Умница"	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,3</b>	<b>11,7</b>	<b>38,6</b>	<b>305,1</b>	<b>4,5</b>
<b>Ужин</b>							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,5	2,1	5,6	32,4	14,00
319(к)I	Рыба, запеченная с картофелем по русски	150	11,5	9,8	15,4	226,94	5,9
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	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
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>395</b>	<b>13,62</b>	<b>12,31</b>	<b>43,61</b>	<b>359,07</b>	<b>22,40</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>57,7</b>	<b>53,8</b>	<b>239,0</b>		
						<b>1742,3</b>	<b>48,7</b>