

Меню и пищевая ценность блюд на 21 декабря 2023 г.

Утверждаю

16 День: 1  
Неделя: 4  
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) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
206	Макароны с сыром	150	9,3	10,1	22,7	194,20	0,12
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,9	0,67	10,40	52,73	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>14,5</b>	<b>14,2</b>	<b>56,1</b>	<b>356,5</b>	<b>1,3</b>
<b>Завтрак2 в 10:00</b>							
произ.	Киви	100	0,9	0,2	8,1	43,20	5
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>							
622(з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,0	4,1	0,8	42,60	1,5
138 к	Суп гороховый с птицей	165	3,2	6,0	11,0	139,20	4,0
305	Биточки из курицы рубленый	60	7,4	8,2	6,1	140,20	0,90
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	120	4,2	5,3	24,8	260,30	0,00
699с	Напиток лимонный	180	0,1		24,9	103,6	3,60
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>590</b>	<b>16,4</b>	<b>24,1</b>	<b>80,7</b>	<b>745,5</b>	<b>10,0</b>
<b>Полдник</b>							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
произв.	Ацидофилин	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,6</b>	<b>11,1</b>	<b>48,1</b>	<b>360,0</b>	<b>1,6</b>
<b>Ужин</b>							
249	Филе трески , запеченное в омлете	80	3,6	5,6	15,3	82,8	8,8
336	Капуста тушеная	130	1,18	3,10	3,78	58,97	6,62
произв.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>435</b>	<b>9,0</b>	<b>11,2</b>	<b>53,9</b>	<b>314,0</b>	<b>16,7</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,25- 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>50,9</b>	<b>60,6</b>	<b>248,9</b>	<b>1819,1</b>	<b>31,6</b>