

Меню и пищевая ценность блюд на 22 декабря 2023 г.

Утверждаю

15 День: 5  
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
<b>Завтрак</b>							
231	Сырники творожные	130	18,6	16,0	13,7	301,60	0,3
783(з)	Соус абрикосовый	25	0,1		16,4	75,63	0,1
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	1,2
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>24,0</b>	<b>20,1</b>	<b>63,5</b>	<b>539,56</b>	<b>1,62</b>
<b>Завтрак 2 в 10:30</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47,00	5,4
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>20,1</b>	<b>89,0</b>	<b>6,2</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	8,7
590(ТИ)	Свекольник	150	2,50	2,80	9,90	73,00	4,10
342./273	Рагу овощное с мясом	150	7,6	16,0	8,2	213,80	3,60
376	Компот из сушеных фруктов (смесь из косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>550</b>	<b>14,0</b>	<b>23,5</b>	<b>60,6</b>	<b>508,0</b>	<b>23,0</b>
<b>Полдник</b>							
767 (с)	Печенье	50	3,1	4,10	35,2	104,00	0,00
произ.	Ряженка	250	5,8	5,0	22,00	158,0	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>300</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>57</b>	<b>262</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5,0	74,40	4
261	Тефтели рыбные с соусом	60	6,7	4,2	3,1	120,3	
151	Картофель запеченный в сметанном соусе	120	3,0	7,0	15,6	127,0	3,00
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	65,5	0,56
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>1040</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>73</b>	<b>436</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЕ (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)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>56,6</b>	<b>66,3</b>	<b>274,0</b>	<b>1834,4</b>	<b>35,7</b>