

Меню и пищевая ценность блюд на 26 декабря 2023 г.			Утверждаю				
18	День:	3					
	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)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
245	Омлет натуральный	130	12,0	20,8	2,2	235,80	1,04
произ.	Икра кабачковая	20	0,6	0,5	1,3	16,50	2,4
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,9	0,70	10,40	60,00	
395	кофейный напиток	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	ИТОГО за завтрак	350	17,1	24,9	30,9	419,8	5,1
Завтрак2							
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произв.	Груша	100	1,5	0,5	21,0	96,00	2
	ИТОГО за второй завтрак	200	2	1	31	139	4
Обед							
произ.	Огурец консервированный по	30	2,16	3,6	1,2	32,16	1,2
140 (с)	Суп с макаронными изделиями и птицей	150	4,9	6,5	12,6	96,90	4,70
261	Тефтели рыбные с соусом	70	7,4	4,8	4,60	113,15	
342	Рагу овощное	120	3,0	4,9	8,2	141,6	5,4
372	Компот из пловов свежих	180	0,1	0,1	14,5	62,2	1,4
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	575	19,1	20,4	54,2	505,6	12,7
Полдник							
741	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,2
произ.	Йогурт	220	5,0	5,8	8,50	100,8	1,32
	ИТОГО за полдник	280	7,7	9,1	46,3	291,0	1,5
Ужин							
231	Сырники творожные	130	18,63	16,03	13,72	301,60	0,30
произв.	Джем	20	0	0	12,6	21	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	350	21,3	18,1	48,0	435,2	1,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 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
			67,1	73,1	210,5	1790,7	24,9