

Меню и пищевая ценность блюд на

28 декабря 2023 г.

Утверждаю

20

День: 5

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							
216	Омлет натуральный с сыром	130	13,8	25,3	2,6	280,80	1,2
	Дополнительный гарнир: горошек	25	0,5	0,4	0,8	20,50	2,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,9	0,70	10,40	52,7	3,42
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	ИТОГО за завтрак	355	19,5	29,8	36,8	463,6	7,9
Завтрак2 в 10:30							
произв.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произв.	Банан	100	1,1	0,3	9,8	50,20	3
	ИТОГО за второй завтрак	200	2,1	0,4	19,8	90,2	6,0
Обед							
22(с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным	40	0,4	4,8	0,8	45,90	5,10
590(ТИ)	Свекольник	180	7,30	9,20	5,30	105,38	6,00
304	Плов с птицы	130	10,9	14,8	20,3	275,0	0,0
376	Компот из сушеных фруктов (смесь из косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,72	20,96	95,40	
	ИТОГО за обед	570	21,7	29,7	72,5	628,2	17,7
Полдник							
786(с)	Булочка "Творожная"	70	6,2	4,9	43,1	241,60	
произ.	Кисломолочный напиток Снежок	180	5,0	5,8	8,50	100,8	1,32
	ИТОГО за полдник	250	11,2	10,7	51,6	342,4	1,3
Ужин							
249	Филе трески, запеченное в омлете	60	8,1	4,8	5,2	130,50	0,2
342	Рагу овощное	120	2,3	4,3	4,2	150,20	4,20
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
699с	Напиток лимонный	180	0,1	0,0	24,9	103,6	3,60
	ИТОГО за ужин	380	12,0	9,6	44,0	432,9	8,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЕ (с 01.09. по 01.03.), возрастная категория 1,5-2 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			23,3	18,4	144,9		1957,3