

Меню и пищевая ценность блюд
на **14 мая 2024 г.**

3 **День:** 3
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) С |
|---|------------------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|---------------------------------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога с изюмом | 130 | 22,0 | 21,3 | 16,51 | 373,20 | 2,73 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 25 | 0,40 | 0,90 | 3,50 | 26,00 | 0,12 |
| произ. | Хлеб из муки пшеничной первого | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,3 | 3,4 | 23,0 | 109,6 | 1,2 |
| | Итого за завтрак | 365 | 28,69 | 26,64 | 58,61 | 587,90 | 4,05 |
| Завтрак2 в 10:00 | | | | | | | |
| произ. | Сок фруктовый | 100 | 1,50 | 0,15 | 4,35 | 23,00 | 16,00 |
| произ. | Банан | 100 | 1,6 | 0,5 | 25 | 117,50 | 10,00 |
| | Итого за второй завтрак | 200 | 3,10 | 0,65 | 29,35 | 140,50 | 26,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 556 (з) | Салат свекла с растител.маслом | 40 | 0,4 | 3,0 | 3,1 | 57,00 | 3,5 |
| 138 (к)I | Суп гороховый вегетарианский | 150 | 2,9 | 0,5 | 14,8 | 84,6 | 7,7 |
| 295 | Рулет с мясом и яйцом и луком | 60 | 7,6 | 6,9 | 4,7 | 109,1 | 1,9 |
| 315 | Рис отварной | 120 | 2,8 | 6,5 | 18,7 | 175,30 | 7,04 |
| 378 | Кисель из ягод (черная смородина) | 170 | 0,34 | 0,00 | 26,9 | 140,8 | 10,80 |
| произ. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| | ИТОГО за обед | 565 | 15,5 | 17,4 | 81,3 | 626,4 | 30,9 |
| Полдник | | | | | | | |
| 770 (с) | Булочка "Дорожная" | 60 | 3,9 | 8,1 | 30,8 | 213,4 | 0,00 |
| произ. | Молоко Умница | 200 | 5,3 | 4,6 | 18,5 | 154,0 | 1,32 |
| | ИТОГО за полдник | 260 | 9,2 | 12,7 | 49,3 | 367,4 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | |
| 302 | Филе птицы, тушенное с овощами | 150 | 8,1 | 2,1 | 13,9 | 105,70 | 7,40 |
| произ. | Томат консервир в с/соку | 25 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 6 |
| 393 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 1,2 | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 2,50 |
| произ. | Хлеб из муки пшеничной первого | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| произ. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,18 | 0,36 | 10,48 | 47,70 | |
| | ИТОГО за ужин | 395 | 12,5 | 4,6 | 47,6 | 274,4 | 15,9 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | 69,0 | 62,0 | 266,2 | | |