

МЕНЮ на 10 октября 2024 годаДень: четвергСезон: осенне-зимнийВозрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	6,440	5,063	32,259	192,302	1,568	№89
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	1,470	№151
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	№1
Итого за завтрак		330	11,371	12,535	58,149	376,365	3,083	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		195	2,232	1,539	24,270	115,913	13,000	
ОБЕД	Салат из капусты и моркови	40	0,624	2,581	1,003	29,483	0,746	№26
	Свекольник со сметаной и яйцом на м/б	150	1,440	2,785	7,312	58,249	8,472	№36
	Тефтели из говядины с рисом	60	9,070	6,580	4,880	135,260	0,520	№108
	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,793	4,443	21,965	137,526	0,01	№85
	Соус томатный	30	0,248	1,140	1,991	21,415	0,754	№179
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		570	18,991	18,064	79,091	560,061	75,502	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушёная	170	3,005	6,996	13,900	127,106	86,20	№116
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947	0,06	№152
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750	0,000	№159
	Пряники	20	1,180	0,940	15,000	73,200	0,000	№151
Итого за уплотненный полдник		390	5,845	8,576	49,906	297,003	86,26	
Итого за день:		1485,00	38,439	40,714	211,416	1349,342	177,845	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

