

Меню на 13 января 2025 года

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,900	6,260	29,300	226,060	1,000	№390
	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	9,831	13,732	55,190	410,123	2,515	
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 луковый	20	0,266	1,800	1,400	22,666	0,746	№26
	Борщ красный со сметаной на м/б	150	1,353	2,344	10,385	65,456	20,470	№43
	Плов из кур	150	9,438	13,481	24,020	249,156	2,568	№57
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		530	15,572	18,735	74,805	527,144	88,784	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Овощи тушеные	170	2,696	4,590	20,120	127,543	43,650	№123
	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	5,536	6,170	57,756	300,530	43,71	
Итого за день:		1445,00	33,171	40,176	212,021	1353,414	148,009	

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

