

**МЕНЮ на 23 января 2025 года**День: четвергСезон: осенне-зимнийВозрастная категория: от 1,5 до 3 лет

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

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

