

**Меню на 23 декабря 2024 года**День: понедельникСезон: 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	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>9,831</b>	<b>13,732</b>	<b>55,190</b>	<b>410,123</b>	<b>2,515</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	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
<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>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>15,572</b>	<b>18,735</b>	<b>74,805</b>	<b>527,144</b>	<b>88,784</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	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
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>390</b>	<b>5,536</b>	<b>6,170</b>	<b>57,756</b>	<b>300,530</b>	<b>43,71</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1445,00</b>	<b>33,171</b>	<b>40,176</b>	<b>212,021</b>	<b>1353,414</b>	<b>148,009</b>	

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

