

МЕНЮ на 30 января 2025 годаДень: 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	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный гречневый</i>	150	5,274	5,137	22,239	151,105	0,850	№85
	<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
Итого за завтрак		330	10,205	12,609	48,129	335,168	2,365	
2-ой ЗАВТРАК	<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
Итого за 2-ой завтрак		195	2,232	1,539	24,270	115,913	13	
ОБЕД	<i>Рассольник домашний со сметаной на м/б</i>	150	1,105	2,363	8,640	58,088	15,120	№46
	<i>Биточек мясной паровой</i>	60	9,188	9,918	3,936	140,774	0,600	№70
	<i>Капуста тушеная</i>	170	3,005	6,996	13,900	127,106	86,20	№116
	<i>Компот из шиповника</i>	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	<i>ржаной</i>	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		590	17,813	20,387	65,476	515,834	166,92	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Салат из капусты и моркови</i>	40	0,255	1,292	0,959	16,244	14,700	№24
	<i>Картофель, тушеный с луком и томатом</i>	150	2,696	3,360	26,610	140,814	35,81	№111
	<i>Кисель</i>	150	0,360	0,000	22,800	92,500	0,250	№244
	<i>Батон нарезной</i>	20	1,520	0,640	10,000	51,840	0,000	№159
Итого за уплотненный полдник		360	4,831	5,292	60,369	301,398	50,76	
Итого за день:		1475,00	35,081	39,824	198,244	1268,313	233,045	

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

