

09.12.2021

1 День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) 1	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	180	2,8	7,8	18,6	170,20	1,6
7	Сыр полутвердый*	10	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
Завтрак2							
10-00	Сок детям до 3-х лет (тыква-яблоко)	100	0,0	0,0	9,5	38,00	
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
590 (ТИ)	Свекольник	170	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
294	Запеканка из печени с рисом	160	4,1	5,2	27,0	163,00	1,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
Полдник							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Биокефир	200	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
559 (з)	Салат зелёный с помидорами с растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
282	Биточки мясные рубленные	60	6,2	5,8	4,0	115,90	
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
393	Чай с лимоном	180/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			45,2	56,7	223,4	1606,2	44,5