Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

14.12.2021

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2021-12-13 16:25:16

10 **День:** 5
Неделя: 2
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	90	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
360	Соус смородиновый	20	0,15	0,1	12,1	61,50	5,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Соки детям до 3-х лет (мультифрукт)	100	0,0	0	11,3	44,00	0,8
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	170	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70
304	Плов с птицей	180	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
375	Компот из ягод (жимолость)	180	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36		45,60	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
68	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,1	6,6
133	Сердце говяжье, тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,20	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,50	193,83	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	58,05	**53,64**	**234,20**	**1692,57**	**38,1**