

13

День: 3
 Неделя: 3
 Сезон: Основной
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшенная)	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7
	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	
	Яйцо куриное отварное	40	12,6	10,6	1,12	157,00	
	Напиток кофейный с молоком	180	2,2	2,4	14,0	87,50	1,4
Завтрак2							
10-00	Сок детям до 3-х лет (яблочный)	100	0,0	0,1	14,1	43,00	
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
72	Щи по-уральски с мясом	170	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
282	Биточки мясные рубленые	50	6,2	5,8	4,0	115,90	
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
378	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,3	0,0	23,8	103,50	9
	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	
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
401	Биокефир	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	55	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10	
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 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		С
			49,2	57,3	249,9	1809,2	60,4