Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2022-06-30 12:15:55

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 **День:** 2 ***01.07.2022***
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
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							
262 (к) 1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	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
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Завтрак2							
10-00	Сок детям до 3-х лет(яблоко-виноград)	100	0,1	0,0	10,3	42,00	0,8
Обед							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
62	Борщ с мясом	170	6,7	8,4	4,9	96,60	5,5
304	Плов с птицей	170	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	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 повидлом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
	Биокефир	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,6	4,3
254	Филе рыбное запеченное	60	8,6	2,8	2,3	78,2	
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
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	9,9	45,60	

	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет	**54,3**	**65,5**	**212,2**	**1704,1**	**40,6**