

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Ограниченный

06 июля 2022

Возрастная 1,5-3 лет
 категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.; сыр порционный	5 10	0,1 0,1	7,8 6,5	0,1 0,1	70,90 60,50	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Чай с сахаром	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Киви	40	0,3	0,1	3	15,20	4,5
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
590 (ТИ)	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
295	Рулет мясной	60	7,6	6,9	4,7	109,10	1,93
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
321	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	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	
Полдник							
458	Ватрушка с повидлом	60	7,9	4,7	25,1	173,20	0,08
	Снежок	180	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
254	Филе минтая запеченное с соусом	50	5,3	2,4	3,6	70,80	0
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
382	Кисель из черной смородины	150	0,4	0,05	22,7	128,00	7,0
	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 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			49,5	59,7	215,8	1720,6	63,5