

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 День: 3
 Неделя: 2 **11.10.2022**
 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 | | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога с изюмом запеченный | 90 | 11,8 | 11,6 | 8,9 | 201,00 | 1,5 |
| | Варенье | 20 | 0,6 | 0,6 | 1,4 | 43,20 | 0,1 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 180 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 3,8 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко) | 100 | 0,1 | 0,00 | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 559 (з) | Салат зеленый с помидорами с растительным маслом | 40 | 0,4 | 2,8 | 1,1 | 32,40 | 4,0 |
| 157 (86) | Суп рыбный по - шведски (консервы сайра) | 170 | 2,4 | 4,2 | 6,6 | 112,27 | 3,20 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 110 | 4,1 | 5,2 | 21,5 | 193,83 | |
| 408(к)III | Печень говяжья тушёная в соусе | 80 | 4,0 | 4,2 | 6,8 | 82,0 | 3,8 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (курага) | 180 | 0,8 | 0,1 | 14,4 | 62,70 | 9,0 |
| | 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 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 777 (с) | Булочка "Алтайская" | 60 | 3,6 | 4,5 | 29,5 | 185,50 | 0,008 |
| | Молоко обогащенное йодказеином "Умница" | 180 | 4,3 | 4,8 | 7,1 | 90,00 | 2 |
| Ужин | | | | | | | |
| 282 | Биточек мясной рубленый | 60 | 6,2 | 5,8 | 4,0 | 115,9 | 0,2 |
| | Дополнительный гарнир: огурец консервированный | 20 | 0,3 | 0,04 | 0,5 | 3,85 | 2,0 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | | 8,2 | 34,60 | 2,2 |
| | 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 3, НЕДЕЛЯ 2 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 | | |
| | | | 54,5 | 55,7 | 191,3 | 1657,6 | 36,0 |