

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 День: 1
 Неделя: 3 16.06.2022
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
 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							
262 (к) 1	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак 2							
10-00	Нектар тыквенно-яблочный	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	170	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70
468 (с)	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,70	1,1
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
375	Компот из плодов (к. локва)	180	0,1	0	12,6	52,50	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	
Полдник							
458	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,1	173,2	0,08
	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	112,00	1,3
Ужин							
14(с)	Салат зелёный с огурцом и растительным маслом	40	3,1	0,8	32,6	3,6	
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
	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	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 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		
			50,2	54,4	214,1	1671,9	69,3