

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12

День: 2
 Неделя: 3 **17.06.2022**
 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)I	Каша молочная (из овсяных хлопьев)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
7	Масло сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Сыр полутвёрдый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	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
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый до 3-х лет (яблоко-ананас)	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
559(з)	Салат зелёный с помидорами и растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
76	Рассольник ленинградский с птицей	170	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
255	Котлета рыбная (треска)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
322	Пюре картофельно-морковное	100	1,2	4,05	10,1	76,6	6,0
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							
	Пряники	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Ряженка	180	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,3	1	1,3	15,70	1,6
304	Плов с птицей	170	10,5	14,8	19,6	265,0	0,38
	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	
393	Чай с лимоном	200	0,11	0,00	8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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		С
			49,4	50,5	201,6	1554,6	37,4