

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12 День: 2
 Неделя: 3
 Сезон: Ограниченный 19 июля 2022
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
							С
Завтрак							
233./351.	Сырники с морковью с соусом (50/15)	65	8,4	6,2	12,8	147,52	0,48
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
76	Рассольник ленинградский с птицей (155/10)	165	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
255	Котлета рыбная (минтай)	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							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,0	27,3	157,00	0,3
	Ряженка	180	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
	Икра из баклажанов	20	0,3	1	1,3	15,70	1,6
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
320	Овощи отварные с маслом сливочным	100	2,8	4,2	7,5	116,20	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	
393	Чай с лимоном	180/7/3,5	0,11		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		
			49,4	50,5	201,6	1554,6	37,4