Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2022-06-20 15:12:21

14 **День:** 4

Неделя: 3 ***21.06.2022***

Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Пудинг из творога запечённый с изюмом	100	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	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
	Бананы	80	1,3	0,4	20,0	94,00	8
Завтрак2							
10-00	Сок до 3-х лет (ананасовый)	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3
249	Филе трески, запечённое в омлете	60	6,6	4,3	4,5	101,60	0,6
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3
	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	
Полдник							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Молоко витаминизированное	200	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным	170	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	30	0,25	0,03	1,0	4,38	2,50
	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	
392	Чай с сахаром	200	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ
(с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет

Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
Б	**Ж**	**У**		**С**
48,4	**56,7**	**234,6**	**1660,5**	**43,7**