

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 **День:** 2
Неделя: 4 **23.09.2022**
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								
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром	150	9,3	10,1	22,7	194,20	0,12	
	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	
	Мандарин	60	0,3	0,1	3	15,20	4,5	
Завтрак2								
10-00	Сок яблочный осветленный до 3-х лет	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	
Обед								
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7	
157(86)	Суп рыбный по-шведски (сайра)со сметаной	170	2,4	4,2	6,6	112,27	3,2	
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78	
321	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00	5,50	
378	Кисель из ягод (клюква)	180	0,0	0,0	22,0	126,50	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								
776 (с)	Булочка "Розовая"	60	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6	
401	Йогурт фруктовый	150	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3	
Ужин								
261	Тефтели рыбные с соусом	70	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6	
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5	
393	Чай с лимоном	200	0,11		8,2	34,60	2,2	
	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		
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Б	Ж	У			С
возрастная категория 1,5-3 лет			50,3	48,6	234,8			
						1662,7	43,2	