Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2022-10-25 13:21:13

19 **День:** 4

Неделя: 4 ***25.10.2022***

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	100	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,6	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Какао с молоком с сахаром	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-груша)	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
113 (к)	Борщ сибирский	170	3,1	3,8	5,3	135,6	6,50
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	60	6,4	2,8	6,7	77,2	0,01
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5
	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							
782 (с)	Булочка "Янтарная"	60	2,5	4,8	20,3	146,30	0,4
401	Ряженка	200	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
290	Пудинг из говядины	60	8,4	4,2	2,6	112,0	0,12
324	Пюре морковное	110	1,6	4,05	8,5	76,6	4,60
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	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	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	46,6	**58,7**	**209,8**	**1726,9**	**46,4**