Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2022-12-09 11:27:24

10 **День:** 5
Неделя: 2 ***09.12.2022***
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							
262(к)I	Каша молочная (из овсяных хлопьев)	150	3,8	7,2	19,4	203,3	1,5
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	7,8	0,1	70,90	
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (зелёное яблоко)	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	170	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70
304	Плов с птицей (цыплята)	180	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
375	Компот из ягод (жимолость)	180	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5
	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							
458	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,1	173,20	0,08
401	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,2	3,0	1,1	60,1	6,6
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,20	
	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	Мармелад	20	0,02	0,0	15,60	66,70	
	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	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 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**
	50,8	**58,3**	**255,3**	**1772,3**	**38,1**