

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 **День:** 3
Неделя: 3 **14.12.2022**
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60		
	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	
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00	
Завтрак2								
10-00	Сок фруктовый (зелёное яблоко) детям до 3-х лет	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	
Обед								
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5	
72	Щи по-уральски с мясом	170	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50	
408(к) III	Печень тушёная в сметанном соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,8	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83		
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								
741 (с)	Ватрушка с повидлом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17	
401	Биокефир	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3	
Ужин								
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4	
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	60	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3	
315	Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,10		
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,0	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		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			С
			49,2	57,3	249,9			