

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 **День:** 5
Неделя: 3 **16.12.2022**
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							
237	Запеканка из творога	90	11,3	9,5	8,5	188,0	0,2
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,6	0,1
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-вишня)	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
133 (с)	Суп картофельный с птицей	170	6,53	7,35	13,98	167,21	10,11
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,0	
204/317	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,5	4,5	18,6	150,00	0,16
376	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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		
			37,53	30,29	130,28	1144,77	26,87