

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 **День:** 3
Неделя: 4 **21.12.2022**
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	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	188,00	0,2	
783 (з)	Соус абрикосовый	20	0,1	0	13,1	60,50	0,1	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
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-виноград)	100	0,1		10,3	42,00	0,8	
Обед								
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0	
138 (к)	Суп гороховый с птицей	170	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4	
281	Котлета мясная запеченная	60	5,7	7,1	5,4	126,50	0,3	
320	Овощи отварные с маслом сливочным	110	2,8	4,2	7,5	116,20	7,0	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	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		
Полдник								
773 (с)	Булочка "Веснушка"	60	3,9	3,0	27,3	157,00	0,3	
401	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3	
Ужин								
406 (к)	Сердце говяжье, тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2		
317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00		
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,3	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 3, НЕДЕЛЯ 4 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
			53,3	54,4	230,7			