

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 **День:** 2
Неделя: 1 **27.12.2022**
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	100	11,4	9,4	8,5	188,00	0,2
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	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	14,0	87,50	1,4
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-вишня)	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей	170	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	60	6,4	2,8	6,7	77,20	0,01
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
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							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Снежок	200	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	170	11,7	9,3	14,9	300,60	3,9
	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	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 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		
			56,2	55,8	217,2		