

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

01.03.2022

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Ограниченный
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

с 01 марта по 01 сентября

№ 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 (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Завтрак2							
10-00	Сок детям до 3-х лет (яблоко-морковь)	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
62	Борщ с мясом	170	6,7	8,4	4,9	96,60	5,5
304	Плов с птицей	180	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	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
	Биокефир	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,6	4,3
254	Филе трески запеченное	60	8,6	2,8	2,3	78,2	
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			54,3	65,5	212,2	1704,1	40,6