Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2022-03-09 14:25:43

7 **День:** 2 ***10.03.2022***
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
215	Омлет натуральный	90	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Дополнительный гарнир : горошек зелёный	20	0,7	0,6	1,5	16,5	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-груша)	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	170	5,4	7,2	13,9	106,60	5,20
258	Шницель рыбный натуральный	60	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	100	2,7	7,1	6,3	130,60	6,5
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	60	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3
	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с раститительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	180	10,4	8,4	18,6	204,2	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	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	55,0	**58,3**	**222,7**	**1708,8**	**47,0**