

3

День:

3

14.02.2022

Неделя:

3

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		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,2	2,4	14,0	85,70	1,4
	Апельсины	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
Завтрак2							
10-00	Сок детям до 3-х лет яблоко-морковь с мякотью	100	0,0	0,0	9,50	38,00	2
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами, с растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,4	4,0
72	Щи по-уральски с мясом	170	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
282	Биточки мясные рубленые	60	6,2	5,8	4,0	115,90	
354	Соус сметанный	20	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
378	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,3	0,0	23,8	103,50	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	
Полдник							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Биокефир	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
	Дополнительный гарнир : огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	60	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10	
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
	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 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		С
			49,2	57,3	249,9	1809,2	60,4