Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2022-02-14 14:26:00

12 **День:** 2 ***15.02.2022***
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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	90	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
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	87,50	1,4
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый до 3-х лет (яблоко-груша)	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	40	0,4	3,3	4,3	41,0	2,3
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	170	5,4	7,2	13,9	106,6	5,20
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5
376	Компот из сухофруктов	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							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Ряженка	180	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
408 (к)III	Печень говяжья, тушёная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
165	Каша гречневая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,8	
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	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 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			54,3	**62,6**	**214,7**	**1714,7**	**32,7**