

17.01.2022

1 День: 1
 Неделя: 1
 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							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	2,8	7,8	18,6	170,20	1,6
7	Сыр полутвердый	10	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
6	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	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Мандарин	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный до 3-х лет	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
590 (ТИ)	Свекольник	170	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
294	Запеканка из печени с рисом	170	4,1	5,2	27,0	163,00	1,5
	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	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Биокефир	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,30
	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	
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 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		
			45,2	56,7	223,4		
						1606,2	44,5