Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2022-05-17 11:19:14

3 **День:** 3

Неделя: 1 *17.05.2022*

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							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	90	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (яблоко) до 3-х лет	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
33	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,4	3,0	3,1	57,00	3,5
138 (к)	Суп гороховый с птицей	170	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,1	0,1	12,1	50,00	1,2
	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	
Полдник							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,8	1,3
	Йогурт фруктовый	180	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
Ужин							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	40	0,5	2,7	1,8	28,00	18,0
305	Биточки рубленые из птицы	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,9
595 (с)	Соус молочный с луком	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,3
317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	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, НЕДЕЛЯ1 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**
	55,8	**58,9**	**261,7**	**1864,6**	**44,4**