

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 **День:** 3
Неделя: 2 **18.05.2022**
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
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 | | | | | | | |
| 190 | Запеканка манная с плодами свежими | 150 | 5,8 | 4,8 | 32,2 | 268,80 | 2,20 |
| 361 | Соус клюквенный | 15 | 0,008 | 0,003 | 2,00 | 7,80 | 0,6 |
| | 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 | 87,5 | 1,4 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар яблочно-морковный до 3-х лет | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 13. | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 40 | 0,2 | 2,9 | 1 | 30,60 | 4,3 |
| 113 (к) | Борщ сибирский | 170 | 3,1 | 3,8 | 5,3 | 135,60 | 6,50 |
| 302 | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем | 170 | 9,2 | 2,4 | 15,8 | 119,79 | 8,38 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 180 | 0,33 | 0,01 | 20,83 | 84,80 | 4,6 |
| | 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 | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с рисом и яйцом | 60 | 4,0 | 2,9 | 30,4 | 158,60 | 0,04 |
| | Варенец с лактулозой | 180 | 4,3 | 3,7 | 6,7 | 101,00 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 110 | 3,5 | 4,5 | 18,6 | 150,00 | |
| 277 | Гуляш из говядины | 90 | 5,4 | 3,1 | 4,2 | 89,82 | 1,8 |
| | 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 | |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | 46,3 | 42,6 | 223,0 | 1684,7 | 35,9 |