

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

19.01.2022

8

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Основной

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
215	Омлет натуральный запеченный	90	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Икра кабачковая	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко)	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из капусты б/к с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	170	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
406(к)	Сердце говяжье, тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	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							
458	Ватрушка с творогом	60	3,6	4,5	29,5	185,50	0,008
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
282	Биточки мясные рубленные	60	6,2	5,8	4,0	115,9	0,2
342	Рагу овощное	110	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			54,5	55,7	191,3		