

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

8 **День:** 3
Неделя: 4 **22.02.2022**
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							
237	Запеканка из творога	100	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
	Варенье	20	0,6	0,6	1,4	43,2	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
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Соки детям до 3-х лет (яблоко-морковь)	100			9,5	38,00	0,3
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей	170	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	65	5,7	7,1	5,4	126,50	0,3
320	Овощи отварные с маслом сливочным	110	2,8	4,2	7,5	116,20	7,0
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	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	195,1	1,3
401	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
22(с)	Салат зелёный с помидорами и сладким перцем	40	0,4	3,7	1,1	32,4	4,5
08(к)III	Печень говяжья, тушёная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,8
317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	
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 3, НЕДЕЛЯ 4 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		
			53,3	54,4	230,7	1775,2	44,0