Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2022-04-21 14:57:15

18 **День:** 3 ***22.04.2022***
Неделя: 4
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							
262(к)l	Каша на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,6	1,6
	Яйцо отварное куриное	40	10,61	12,58	1,12	155,00	1,08
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый до 3-х лет	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
138 (к)	Суп гороховый	170	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
408(к)l	Печень говяжья тушёная в соусе	90	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	
372	Компот из плодов свежих (груши)	200	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	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 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**
	31,81	**38,62**	**138,02**	**1130,78**	**22,58**