

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17

День: 2
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

24.03.2022

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запечённый	90	11,8	11,6	8,9	201,0	1,50
361	Соус клюквенный	20	0,008	0,003	2,00	7,8	0,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Бананы	100	1,3	0,4	20,0	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар морковь-яблоко до 3-х лет	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
35	Салат из свеклы с яблоком с растительным маслом	40	0,4	3,3	4,3	41,00	2,3
148 (с)	Суп-лапша домашняя	170	1,4	2,4	10,1	60,2	0,30
252	Филе трески, запеченное в сметанном соусе	60	8,9	6,1	6,98	118,9	0,15
321	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
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							
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
315	Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,1	2,2
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 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		
			45,3	57,7	246,2	1737,2	35,0