

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17

День: 2

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный

26.05.2022

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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262(к)I	Каша молочная пшеничная	150	4,1	4,7	24,2	156,0	1,7
	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
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар яблочно-морковный с мякотью детям до 3-х лет	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	40	0,2	3,0	1,1	60,1	6,6
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	110	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
282	Биточек мясной рубленый	60	6,2	5,8	4,0	115,9	0,2
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6
	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	
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			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),			Б	Ж	У		
возрастная категория 1,5-3 лет			45,3	57,7	246,2	1737,2	35,0