

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18

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

27.01.2022

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Запеканка из творога	90	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
783 (з)	Соус абрикосовый	20	0,1	0	13,1	60,50	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
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей детям до 3-х лет (яблоко-морковь)	100	0,1	0,0	10,3	42,00	0,8
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	60	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							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	60	3,9	3,0	27,3	157,00	0,3
401	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
305	Биточки рубленые из птицы	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,9
595 (с)	Соус молочный с луком	20	0,2	0,9	1,2	16,1	0,3
317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	
378	Кисель из ягод чёрной смородины	180	0,3	0,0	23,8	103,5	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	
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