

31.01.2022

7

День: 2

Неделя: 2

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							
215	Омлет натуральный	90	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	Яблоки	110	0,4	0,5	11,8	56,4	6
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный до 3-х лет	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45
113 (к)	Борщ сибирский	170	3,1	3,8	5,3	135,60	6,50
261	Тефтели рыбные с соусом (50/20)	70	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10	
699 с.	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3
	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							
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,09
401	Кефир с лактулозой	200	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
408(к)	Печень говяжья, тушёная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 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		
			49,9	55,3	225,6	1681,12	37,3