

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)**16.06.2023**

11 **День:** 1
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок детям до 3-х лет (яблоко-ананас)	100	0,0	0,0	11,5	46,00	3
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	170	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70
408(к)III	Печень говяжья тушёная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,8
165	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,1	5,2	21,5	193,8	
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,1	0	12,6	52,50	7,0
	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	
Полдник							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,1	1,3
	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	112,00	1,3
Ужин							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,1	6,6
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
	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	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 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		С
			50,2	54,4	214,1	1671,9	69,3