

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

24.08.2023

12

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

с 01 марта по 01 сентября

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|--|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 216 | Омлет запечённый с сыром | 90 | 6,9 | 12,7 | 1,1 | 148,0 | 0,6 |
| | Икра из баклажанов | 20 | 0,3 | 1 | 1,3 | 15,70 | 1,6 |
| | 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 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-виноград) | 100 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 46,00 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| 564 (з) | Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом | 40 | 3,2 | 4,6 | 9,4 | 77,80 | 1 |
| 76 | Рассольник ленинградский с птицей | 170 | 4,9 | 6,5 | 6,1 | 122,20 | 5,10 |
| 282 | Биточки мясные рубленые | 60 | 6,2 | 5,8 | 4 | 115,9 | 0,2 |
| 322 | Пюре картофельно-морковное | 110 | 1,2 | 4,05 | 10,1 | 76,6 | 6,0 |
| 372 | Компот из ягод (вишня) | 180 | 0,1 | | 10,0 | 41,5 | 5,0 |
| | 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 | | | | | | | |
| 773 (с) | Булочка "Веснушка" | 60 | 3,9 | 3,0 | 27,3 | 157,00 | 0,3 |
| | Молоко «Умница» | 180 | 4,3 | 3,7 | 6,7 | 98,00 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | |
| 305 | Биточки рубленые из птицы (цыплята) | 60 | 6,3 | 7,1 | 5,8 | 108,6 | 0,9 |
| 320 | Овощи отварные с маслом сливочным | 110 | 2,8 | 4,2 | 7,5 | 116,20 | 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 | |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | | 8,2 | 34,60 | 2,2 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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 |
| | | | 49,4 | 50,5 | 201,6 | 1554,6 | 37,4 |