

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 **День:** 3
Неделя: 2 **10.01.2023**
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							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	90	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
	Варенье	20	0,6	0,6	1,4	43,20	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-груша)	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
622(з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,1	1,6
87	Суп рыбный с пшеном	170	4,9	2,8	10,6	105,7	2,9
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
408(к)III	Печень говяжья, тушёная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	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	
Полдник							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	60	3,6	4,5	29,5	185,50	0,008
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,3
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
393	Чай с сахаром	180	0,11		8,2	34,60	2,2
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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		
			54,5	55,7	191,3	1657,6	36,0