

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

10.05.2023

6 **День:** 1
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01 марта 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		
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	7,8	0,1	70,90	
	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
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-морковь)	100	0,0	0,0	11,1	46,00	2
Обед							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
590 (ТИ)	Свекольник	170	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
408(к)III	Печень говяжья, тушёная в сметанном соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,8
321	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
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							
458	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,1	173,20	0,08
	Молоко обогащённое йодказеином «Умница»	180	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
254	Филе минтая запеченное	60	5,3	2,4	3,6	70,80	0
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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 1, НЕДЕЛЯ 2 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		
			49,5	59,7	215,8	1720,6	63,5