

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

11.04.2023

7 **День:** 2
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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
257(к)I	Каша на молоке (манная)	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
7	Сыр полутвёрдый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
6	Масло коровье сладкосливочное несолёное порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-абрикос)	100	0,0	0,0	14,3	45,00	3
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	170	5,4	7,2	13,9	106,60	5,20
258	Шницель рыбный натуральный (минтай)	60	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,7	7,1	6,3	130,60	6,5
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3
	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	
Полдник							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Ацидофилин	200	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	160	10,4	8,4	18,6	204,2	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	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			55,0	58,3	222,7		