Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-02-16 09:06:06

15 **День:** 5
Неделя: 3 ***16.02.2023***
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
216	Омлет с сыром	90	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Дополнительный гарнир: зелёный горошек консервированный	20	0,7	0,6	1,50	16,50	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-груша)	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с луком, растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
119 (к)	Щи из капусты с мясом	170	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	60	4,8	2,1	5,7	76,5	0,1
321	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
699 с.	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3
	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							
	Пряник заварной	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
408(к) III	Печень говяжья, тушёная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,8
317	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
372	Компот из плодов (вишня)	180	0,1	0,0	10,0	41,50	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	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	46,7	**59,1**	**259,5**	**1758,6**	**35,7**