

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

18.04.2023

13 **День:** 3
Неделя: 3
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 | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога | 90 | 11,3 | 9,5 | 8,5 | 188,00 | 0,2 |
| 360 | Соус смородиновый | 20 | 0,15 | 0,1 | 12,1 | 61,50 | 5,4 |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 5 | 0,07 | 5,50 | 0,07 | 49,60 | |
| | 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 | 87,5 | 1,4 |
| | Яблоко | 100 | 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 | 14,1 | 43,00 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| 35 | Салат из свеклы и яблок с маслом растительным | 40 | 0,4 | 3,3 | 4,3 | 41,0 | 2,3 |
| 133 (с) | Суп картофельный с птицей | 170 | 3,2 | 5,04 | 13,8 | 75,35 | 8,1 |
| 408(к)III | Печень тушёная в соусе | 80 | 4,0 | 4,2 | 6,8 | 82,0 | 3,8 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 110 | 4,1 | 5,2 | 21,5 | 193,83 | 165 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 180 | 0,33 | 0,01 | 20,83 | 84,80 | 4,60 |
| | 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 | | | | | | | |
| 786 (с) | Булочка "Творожная" | 60 | 6,1 | 2,1 | 32,3 | 175,00 | 0,09 |
| | Варенец с лактулозой | 180 | 4,3 | 3,7 | 6,7 | 101,00 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 11,2 | 5,3 | 2,7 | 105,40 | 0,9 |
| 204/317 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,5 | 4,5 | 18,6 | 150,00 | 0,16 |
| | Дополнительный гарнир: помидор в с/с | 25 | 0,4 | 1,5 | 1,1 | 20,20 | 0,16 |
| | 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 | |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 180 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 3,8 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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 | | |
| | | | 60,0 | 56,2 | 216,6 | 1682,9 | 33,1 |