

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 **День:** 2
Неделя: 4 **20.02.2023**
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром	150	9,3	10,1	22,7	194,20	0,12	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14,0	87,50	1,4	
	Мандарин	40	0,3	0,1	3	15,20	4,5	
Завтрак2								
10-00	Сок фруктовый (яблоко-груша) детям до 3-х лет	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	
Обед								
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7	
87	Суп рыбный (с пшеном)	170	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90	
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78	
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	13,0	116,00	6,0	
378	Кисель из ягод (чёрная смородина)	180	0,3	0,0	23,8	103,50	9	
	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								
776 (с)	Булочка "Розовая"	60	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6	
401	Варенец с лактулозой	180	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3	
Ужин								
282	Биточек мясной рубленый	60	6,2	5,8	4,0	115,9	0,2	
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5	
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2	
	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		
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ			Б	Ж	У			С
(с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			50,3	48,6	234,8			