Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-02-22 10:20:49

18 **День:** 3
Неделя: 4 ***21.02.2023***
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							
237	Запеканка из творога	90	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
783 (з)	Соус абрикосовый	20	0,1	0	13,1	60,50	0,1
	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		10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей	170	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	60	5,7	7,1	5,4	126,50	0,3
320	Овощи отварные с маслом сливочным	110	2,8	4,2	7,5	116,20	7,0
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							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	60	3,9	3,0	27,3	157,00	0,3
401	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
406(к)	Сердце говяжье, тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,20	
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10	
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	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	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 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**
	53,3	**54,4**	**230,7**	**1775,2**	**44,0**