

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 День: 2
 Неделя: 4 **23.01.2023**
 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	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Мандарин	40	0,3	0,1	3	15,20	4,5
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный 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	2,5	5,8	13,0	105,80	2,50
378	Кисель из ягод (смородина)	180	0,0	0,0	22,0	126,50	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							
261	Тефтели рыбные с соусом	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ			Б	Ж	У		
(с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			50,3	48,6	234,8	1662,7	43,2