Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-03-22 14:47:44

16 **День:** 1 ***23.03.2023***
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
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							
215	Омлет натуральный	90	6,5	11,2	1,2	127,0	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,5	2,9
	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
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-груша)	100	0,0	0,0	14,1	45,00	2
Обед							
59	Борщ вегетарианский	170	2,6	5,2	9,3	156,63	9,5
304	Плов с мясом	180	11,1	14,9	20,1	272,3	0,38
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,22	0,0	26,0	110,2	6,5
	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	45,6	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	60	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
	Кефир с лактулозой	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,1	6,6
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
	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	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			53,1	**58,3**	**213,8**	**1698,9**	**31,9**