Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-03-28 10:59:53

17 **День:** 2 ***24.03.2024***
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							
257 (к)	Каша молочная (манная)	150	2,9	4,4	17,4	177,30	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-вишня)	100	0,0	0,0	14,6	45,00	3
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45
140 (с)	Суп с макаронными изделиями с птицей	170	5,4	7,2	13,9	106,6	5,2
252	Филе рыбное, запеченное в сметанном соусе	60	8,9	6,1	6,98	118,9	0,15
321	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,33	0,01	20,83	84,80	4,6
	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							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Снежок	200	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6
	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	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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**
	45,3	**57,7**	**246,2**	**1737,2**	**35,0**