

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 День: 1
 Неделя: 3
 Сезон: Ограниченный 19.04.2023
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00
		100	0,3	0,0	10,3	47,50
Завтрак2						
10-00	Нектар тыквенно-яблочный	100	1,0	0,1	12,6	56,00
Обед						
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	150	2,9	0,5	14,8	84,60
468 (с)	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,70
284 с	Кабачки и капуста цветная,	100	2,7	7,1	6,3	130,60
375	Компот из плодов (сухофрукты)	150	0,1	0	12,6	52,50
	Хлеб из муки пшеничной	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"	40	4,0	1,4	25,3	130,40
	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	112,00
Ужин						
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	40	0,5	2,7	1,8	28,00
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8	263,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			50,2	54,4	214,1	
						1671,9

Витамины (мг)
С
1,1
1
5
3
8,7
7,70
1,1
6,5
7,0
2,6
1,3
18,0
5,2
1,1
Витамины (мг)
С
69,3

Витамины
(мг)
С
1,3
1,2
6
3
13,00
10,20
1,50
7,2
8,40
0,18
1,32
27,0
6,40
1,30
Витамины
(мг)
С
88,0