

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

04.10.2021

День: 5

Неделя: 1

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		С
Завтрак							
62 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	Яйцо отварное	40	12,6	10,6	1,12	157,00	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	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
	Бананы	80	1,3	0,4	20,0	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-ананас)	100	0,0	0,0	11,5	46,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
76	Рассольник ленинградский с птицей	170	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
08 (к) III	Печень говяжья, тушёная в соусе	70	4,0	4,2	6,8	82,00	3,8
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	4,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	50	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5
401	Ряженка	180	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
254	Филе минтая запеченное	50	5,3	2,4	3,6	70,80	0,00
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
	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	
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	8,2	34,60	2,2
ТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			55,21	63,55	223,02	1833,52	46,0