

Примерное меню и пищевая ценность блюд

30.09.2021

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
230	Вареники ленивые	120	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай с молоком	180	1,1	1,2	9,3	53,2	0,5
Завтрак2							
10-00	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Обед							
559 (э)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	170	3,9	0,6	19,7	112,80	10,2
305	Биточки из птицы рубленые	60	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
204/317	Макаронь отварные с маслом сливочным	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
378	Кисель из ягод (черная смородина)	150	0,34	0,0	24,8	117,30	10,2
	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	
Полдник							
	Пряники	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Молоко «Умница»	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,2
Ужин							
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	170	11,7	9,3	14,9	300,60	3,9
	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	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
Итого пищевая и энергетическая ценность			58,44	50,74	254,60	1815,18	42,67