

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4
 День: 4
 Неделя: 1 **04.07.2022**
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеница)	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7
	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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	Груши	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок детям до 3-х лет (мультифрукт)	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом	170	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	11,7	9,3	14,9	300,60	3,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
372	Компот из плодов (вишня)	180	0,1	0,0	10,0	41,50	5,0
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	60	3,9	8,1	30,8	213,40	0,00
	Ряженка	180	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
298/354	Голубцы ленивые с соусом	170	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
	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	
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			48,9	51,4	222,4	1677,1	42,9