

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 День: 5  
 Неделя: 3  
 Сезон: Ограниченный 20 июля 2022  
 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
<b>Завтрак</b>							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	160	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Яйцо отварное	40	3,25	2,75	0,275	38,75	
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из свежих овощей	40	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
590 (ТИ)	Свекольник	170	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
282	Шницель мясной	60	8,6	8,1	5,6	162,30	0,40
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
204/317	Макаронные изделия отварные	100	4,2	5,4	22,3	180,66	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
	Вафли	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Ацидофилин	180	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
<b>Ужин</b>							
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	170	9,2	2,4	15,8	119,8	8,38
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>57,7</b>	<b>57,8</b>	<b>284,8</b>	<b>1945,2</b>	<b>38,8</b>