

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 День: 5
 Неделя: 3 **22.06.2022**
 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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262(к) I	Каша молочная пшённая	150	3,9	7,6	20,6	215,00	1,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло сливочное несолёное порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Сыр полутвёрдый порц.	10	2,6	2,1	3,2	40,00	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	Банан	100	1,3	0,4	20,0	94,00	8,0
Завтрак2							
10-00	Сок детям до 3-х лет (мультифрукт)	100	0,1	0,0	10,3	42,00	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
590 (ТИ)	Свекольник	170	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
282	Шницель мясной	50	6,2	5,8	4,0	115,90	0,2
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3
204/317	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,5	0,1	19,9	84,2	5,5
	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	
Полдник							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Ацидофилин	200	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	160	8,1	2,1	13,9	105,7	7,4
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,1	6,6
	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	
392	Чай с сахаром	200	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09),			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			44,2	48,7	229,8		
			1567,3			33,5	