

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 День: 4
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный 25 июля 2022 г
 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							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	150	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
Завтрак2							
10-00	Яйцо отварное	40					
	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
13	Апельсин	110					
	Салат из конс.овошей с луком и растительным маслом.	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	170	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
274	Сердце тушеное с овощами. Картофельное пюре.	180	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7
382	Кисель из вишни	170	0,46	0,06	25,80	145,1	8,00
	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	
Полдник							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Биокефир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
254	Филе минтая запеченное под омлетом	90	8,40	5,50	5,20	129,30	0,00
342	Крупа гречневая отварная с маслом	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
	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	
393	Компот из груши	180/10/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 3-7 лет			Б	Ж	У		
			58,0	67,3	269,1	2154,9	47,1