

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 День: 4
 Неделя: 4 **27.06.2022**
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,2	2,4	14,0	87,50	1,4
Завтрак2							
10-00	Сок детям до 3-х лет (мультифрукт)	100	0,1	0,0	10,3	42,00	0,8
Обед							
14	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,6	8,7
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	170	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	170	9,4	8,6	21,2	204,5	15,0
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,1	0,1	12,1	50,00	1,2
	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	
Полдник							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	60	3,6	4,5	29,5	185,50	0,008
	Биокефир	200	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
254	Филе минтая запеченное	60	5,3	2,4	3,6	70,80	0
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
	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	
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,4	8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ			Б	Ж	У		
(с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 1,5-3 лет			44,8	49,6	212,1	1690,5	40,5