

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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|---|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|----------------------|
| | | | 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) |
| 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 |