

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 День: 5
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный
 Возрастная категория: 1,5-3 лет
 27 июля 2022

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|--|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | | | | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 206 | Омлет натуральный с сыром. Доп. гарнир: икра кабачковая | 100 20 | 10,5 | 11,80 | 26,00 | 221,00 | 0,16 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,1 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,6 | 2,9 | 17,0 | 107,5 | 1,70 |
| | Яблоко | 110 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок овощной | 100 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 56,00 | 3 |
| Обед | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих овощей с растительным маслом | 40 | 0,3 | 4,5 | 1,7 | 90,20 | 8,25 |
| 72 | Щи по-уральски с мясом (185/15) | 170 | 5,6 | 8,1 | 17,0 | 143,00 | 6,67 |
| 255 | Котлета рыбная (треска) | 60 | 7,9 | 5,8 | 9,2 | 147,3 | 0,12 |
| 354 | Соус сметанный | 20 | 0,37 | 1,39 | 1,9 | 19,00 | 0,37 |
| 319 | Картофель в молоке | 110 | 2,5 | 3,5 | 18 | 83,50 | 2,6 |
| 699 (с) | Компот из сухофруктов | 180 | 0,12 | 0,00 | 24,8 | 103,60 | 3,60 |
| | 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 | | | | | | | |
| 747 (с) | Булочка ванильная | 70 | 7,1 | 5,2 | 18,2 | 272,00 | 0,1 |
| | Молоко обогащенное йодказеином "Умница" | 180 | 5,6 | 5,2 | 8,5 | 109,00 | 2,20 |
| Ужин | | | | | | | |
| 231 | Сердце тушеное с овощами | 80 | 12,9 | 11,1 | 9,5 | 208,80 | 0,23 |
| 351 | Рис отварной с маслом сливочным | 110 | 0,40 | 0,90 | 3,50 | 26,00 | 0,12 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 180 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 64,2 | 4,6 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), | | | Б | Ж | У | | |
| возрастная категория 3-7 лет | | | 69,2 | 68,1 | 259,0 | 2054,4 | 39,7 |