

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20

День: 5
Неделя: 4 **29.06.2022**
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							
257(к) I	Каша молочная манная	150	2,9	4,4	17,4	177,5	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
6	Масло несоленое сливочное – порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок до 3-х лет (яблоко-виноград)	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
14(с)	Салат зелёный с огурцом, с растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,6	3,6
119(к) I	Щи из свежей капусты с мясом	170	2,93	5,96	4,13	93,68	6,0
255	Котлета рыбная (треска)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
376	Компот с курагой	180	0,8	0,1	14,4	62,7	9,0
	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							
	Пряник заварной	30	2,8	1,7	56,6	184,40	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
235	Пудинг из творога с изюмом запечённый	100	11,8	11,6	8,9	201,0	1,5
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	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	45,90	
393	Чай с молоком с сахаром	200	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			51,6	52,1	253,7	1598,2	35,0