

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

04.05.2022

4

День: 4
Неделя: 1
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 жидкая на молоке (пшеничная)	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	Яблоки	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный до 3-х лет	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом	170	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	170	8,1	2,1	13,9	105,70	7,4
	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	
372	Компот из плодов (вишня)	180	0,1	0,0	10,0	41,50	5,0
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	60	3,9	8,1	30,8	213,40	0,00
	Биокефир	180	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	170	11,7	9,3	14,9	300,60	3,9
	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	
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			48,9	51,4	222,4	1677,1	42,9