

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5

День: 5
Неделя: 1 **07.06.2022**
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 | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога | 90 | 11,3 | 9,5 | 8,5 | 188,00 | 0,2 |
| | Варенье | 20 | 0,1 | 0,1 | 4,8 | 21,70 | 0,15 |
| | 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 | |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок детям до 3-х лет (яблоко-груша) | 100 | 0,1 | 0,0 | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом | 40 | 0,1 | 3,8 | 0,4 | 27,1 | 1,6 |
| 87 | Суп рыбный (с пшеном) | 170 | 4,9 | 2,8 | 10,6 | 105,7 | 2,9 |
| 282 | Шницель мясной рубленый | 60 | 6,2 | 5,8 | 4,0 | 115,90 | 0,2 |
| 336 | Капуста тушеная | 110 | 1,0 | 2,6 | 3,2 | 49,9 | 5,6 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (курага) | 180 | 0,8 | 0,1 | 14,4 | 62,70 | 9,0 |
| | 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 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с яблоком | 60 | 3,3 | 1,8 | 28,8 | 157,20 | 0,5 |
| | Снежок | 180 | 4,3 | 3,7 | 12,0 | 109,00 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | |
| 559(з) | Салат зелёный с помидорами свежими с маслом растительным | 40 | 0,4 | 2,8 | 1,1 | 32,4 | 4,0 |
| 315 | Рис отварной | 110 | 2,3 | 4,9 | 15,5 | 146,10 | |
| 255 | Котлета рыбная (филе трески) | 60 | 4,8 | 3,2 | 8,9 | 101,2 | 0,1 |
| 374 | Компот из апельсинов | 180 | 0,2 | 0,1 | 11,4 | 48,80 | 8,0 |
| | 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 | |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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 | | |
| | | | 50,1 | 51,2 | 189,6 | 1525,7 | 64,1 |