

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