

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

18.02.2022

16

День: 1
Неделя: 4
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|---|-----------------|----------------------|------|-------|---|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша жидкая на молоке (рисовая) | 150 | 3,2 | 7,8 | 18,6 | 207,60 | 1,6 |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 5 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 2,8 | 2,9 | 18,8 | 91,00 | 1,0 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок детям до 3-х лет (яблоко-морковь) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом | 40 | 0,1 | 3,8 | 0,4 | 27,10 | 1,6 |
| 135 (к) | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 170 | 1,3 | 1,8 | 9,2 | 111,92 | 3,3 |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 90 | 11,2 | 5,3 | 2,7 | 105,40 | 0,9 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 110 | 4,1 | 5,2 | 21,5 | 193,83 | |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 180 | 0,33 | 0,01 | 20,83 | 84,80 | 4,60 |
| | 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 картофелем и луком | 60 | 3,4 | 2,6 | 27,5 | 155,00 | 2,2 |
| | Молоко обогащенное йодказеином "Умница" | 200 | 4,3 | 4,8 | 7,1 | 90,00 | 2 |
| Ужин | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 40 | 0,5 | 3,0 | 3,3 | 52,30 | 2,9 |
| 298/354. | Голубцы ленивые с соусом | 180 | 10,4 | 8,4 | 18,6 | 204,2 | 5,5 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 |
| | 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 | 45,60 | |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 48,2 | 55,4 | 199,9 | 1658,1 | 31,5 |