

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

5

День: 5 21.03.2022
 Неделя: 3
 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 | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 180 | Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками <i>Яблоко отварное</i> | 150 / 140 | 3,9 | 7,6 | 20,6 | 215,00 | 1,5 |
| | 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 |
| | Апельсин | 100 | 1,0 | 0,3 | 8,9 | 44,00 | 5,4 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар из смеси фруктов и овощей (яблоко-морковь) до 3-х лет | 100 | 0,1 | | 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 | 27,10 | 1,6 |
| 590 (ТИ) | Свекольник | 170 | 2,8 | 3,1 | 10,9 | 80,22 | 4,5 |
| 282 | Шницель мясной | 50 | 6,2 | 5,8 | 4,0 | 115,90 | 0,2 |
| 350 | Соус молочный | 20 | 0,6 | 2,6 | 1,8 | 26,80 | 0,3 |
| 204/317 | Макаронные изделия отварные | 110 | 3,5 | 4,5 | 18,6 | 150,00 | |
| 376 | Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) | 180 | 0,5 | 0,1 | 19,9 | 84,2 | 5,5 |
| | 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 | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 3,1 | 6,2 | 35,2 | 195,10 | 1,3 |
| | Ацидофилин | 200 | 4,3 | 3,6 | 12,0 | 84,00 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | |
| 302 | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем | 180 | 8,1 | 2,1 | 13,9 | 105,7 | 7,4 |
| | Дополнительный гарнир: огурец свежий | 20 | 0,2 | 0,02 | 0,8 | 3,50 | 2,0 |
| | 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 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 200 | 1,1 | 1,2 | 9,3 | 53,20 | 0,5 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 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 | | С |
| | | | 44,2 | 48,7 | 229,8 | 1567,3 | 33,5 |