

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16

День: 1
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

23.03.2022

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	90	6,5	11,2	1,2	127,0	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,5	2,9
	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
Завтрак2							
10-00	Сок детям до 3-х лет (тыква-яблоко)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
59	Борщ вегетарианский	170	2,6	5,2	9,3	156,63	9,5
304	Плов с мясом	160	11,1	14,9	20,1	272,3	0,38
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,22	0,0	26,0	110,2	6,5
	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	45,6	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
	Кефир с лактулозой	200	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
14	Салат из помидоров консервированных с зеленым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,6	8,7
406 (к)	Сердце говяжье тушеное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
	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	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 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		
			53,1	58,3	213,8	1698,9	31,9