

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 День: 3 23.05.2022
 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		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	90	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	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	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,0	1,0
Завтрак2							
10-00	Сок детям до 3-х лет (мультифрукт)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14	Салат из помидоров в-с/соку и лука с маслом растительным	40	0,3	3,8	1,4	55,4	7,5
133 (с)	Суп картофельный с птицей	170	3,2	5,04	13,8	75,35	8,1
278	Бефстроганов из отварного мяса	90	11,2	5,3	2,7	105,4	0,9
204/317	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	3,5	4,5	18,6	150,0	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,7	9,0
	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	
Полдник							
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,09
	Варенец с лактулозой	180	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
Ужин							
408(к)Ш	Печень тушёная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,5	2,0
	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 3, НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ			Б	Ж	У		
(с 01.03 по 01.09),			60,0	56,2	216,6	1470,9	33,1
возрастная категория 1,5-3 лет							