

Примерное меню и пищевая ценность блюд

День: 3 **25.03.2022**
Неделя: 4
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							
262(к)I	Каша на молоке (пшённая)	180	4,1	4,7	24,2	156,0	1,7
	Масло сливочное 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	
395	Напиток кофейный с молоком	180	1,5	1,6	9,3	58,3	0,9
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый до 3-х лет (яблоко-абрикос)	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
138 (к)	Суп гороховый	170	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
277	Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2
317	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
376	Компот из сухофруктов	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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		С
			32,37	37,34	168,87	1196,88	25,7