

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20

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

26.04.2022

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	90	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,80	20,60	0,1
6	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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок детям до 3-х лет (яблоко-груша)	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
13	Салат из огурцов свежих с зеленью с растительным маслом	40	0,2	2,9	1	30,60	4,3
72	Щи по-уральски с мясом	170	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
282	Шницель мясной рубленый	60	6,2	5,8	4,0	115,90	
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
321	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,0	5,5
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3
	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							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Молоко обогатненное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
408(к) III	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	
	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	45,90	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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
			51,6	52,1	253,7	1598,2	35,0