

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

29.04.2022

3 **День:** 3
Неделя: 1
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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	90	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Напиток кофейный с молоком с сахаром	180	2,2	2,4	14,0	87,5	1,4
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок детям до 3-х лет (яблоко)	100	0,5	0,0	10,1	43,00	2
Обед							
33	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,4	3,0	3,1	57,00	3,5
138 (к)	Суп гороховый с птицей	170	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
406 (к)	Сердце тушеное в соусе	60	5,4	3,1	4,2	89,82	1,80
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,1	0,1	12,1	50,00	1,2
	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	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Йогурт фруктовый	180	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
Ужин							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	40	0,5	2,7	1,8	28,00	18,0
282	Биточки мясные рубленые	60	6,2	5,8	4,0	115,0	0,2
595 (с)	Соус молочный с луком	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,3
317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	
376	Компот с курагой	180	0,8	0,1	14,4	62,7	9,0
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			55,8	58,9	261,7	1864,6	44,4