

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 **День:** 4
Неделя: 4 **31.05.2022**
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							
237	Запеканка из творога	90	11,3	9,5	8,5	188,50	0,2
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	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
	Киви	80	0,33	0,005	4,1	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок детям до 3-х лет (мультифрукт)	100	0,1	0,0	10,3	42,00	0,8
Обед							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,6	4,3
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	160	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	11,7	9,3	14,9	300,60	3,9
376	Компот с курагой	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							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Биокефир	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
254	Филе минтая запеченное	60	5,3	2,4	3,6	70,80	0
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
	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	
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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
			44,8	49,6	212,1	1690,5	40,5