

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Ограниченный 11.07.2023
 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							
	Каша молочная из овсяных хлопьев	170	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Чай с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед	Салат из помидоров и сладкого перца с растительным маслом	40	1,1	3,5	12,2	80,3	4,8
	Борщ вегетарианский	170	3,1	6,	11,1	184,33	11,1
	Гречка отварная с маслом (гарнир)	100	3,1	6,2	11,1	74,33	8,1
	Сердце тушеное с овощами в соусе	80	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
	Компот из замороженных ягод (смородина)	180	0,26	0	31,2	132,24	7,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
	Печенье	40	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Молоко витаминизированное	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
Ужин							
	Салат из яблок с черносливом	60	0,6	0,3	17,4	74,70	3,6
	Пудинг из творога с изюмом запеченный	100	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,37	75,63	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			68,3	77,7	275,1	2168,3	35,5