

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 **День:** 1
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный **19 июля 2023г.**
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 манная молочная жидкая	150	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Груша	110	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
	Оладьи из печени	60	14,9	13,2	5,6	210,27	1,50
	Овощи отварные с маслом	100	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
	Компот из ягод (Вишня)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
	Дополнительный гарнир: консервированный огурец	20					
	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),			Б	Ж	У		
возрастная категория 3-7 лет			64,6	71,6	293,2	2173,8	88,0