

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)
20.07.2023г.

14 День: 4
Неделя: 3
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		
Завтрак							
	Пуддинг запечённый с изюмом	100	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
	Соус смородиновый	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	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Яблоко	100	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат зелёный с помидорами свежими и перцем сладким, растит. маслом	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
	Щи с мясом	160	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3
	Шницель рыбный натуральный (минтай)	60	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
	Картофель в молоке	105	2,5	5,8	13,0	105,80	2,50
	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 «Умница»	180	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
	Сердце тушённое	60	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00
	Макаронные изделия отварные	110	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
	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	
	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 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		
			48,4	56,7	234,6	1660,5	43,7