

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
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							
230	Пудинг с изюмом запеченый	90	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
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	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
135 (к)	Суп картофельный с птицей (150/20)	170	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	55	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	2,5	5,8	13,0	105,80	2,50
699 (с)	Компот из сухофруктов	150	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							
	Печенье	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Молоко « Умница »	150	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
342./273.	Говядина тушеная с овощами и картофелем (100/60)	160	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	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	
392	Чай с сахаром	150	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		С
			48,4	56,7	234,6	1660,5	43,7