

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

28.08.2023

15	День:	5
	Неделя:	3
	Сезон:	Ограниченный
	Возрастная категория:	1,5-3 лет

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262(к)I	Каша молочная (из пшени)	150	4,1	4,7	24,2	156,0	1,7
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	Яблоко	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-виноград)	100	0,0		11,5	46,00	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
590 (ТИ)	Свекольник	170	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
406(к)	Сердце говяжье тушеное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
204/317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,5	0,1	19,9	84,2	5,5
	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	
Полдник							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Кефир с лактулозой	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
Ужин							
302	Филе птицы, тушеное в соусе с овощами и картофелем	150	8,1	2,1	13,9	105,7	7,4
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
	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	
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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
			44,2	48,7	229,8	1567,3	33,5