Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

03.05.2023

3 **День:** 3
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	90	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-виноград)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
33	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,4	3,0	3,1	57,00	3,5
138 (к)	Суп гороховый с птицей	170	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
441 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	70	5,4	3,1	4,2	89,82	1,80
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
376	Компот из сушёных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	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	
Полдник							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Йогурт фруктовый	180	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
Ужин							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	40	0,5	2,7	1,8	28,00	18,0
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
317	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			55,8	**58,9**	**261,7**	**1864,6**	**44,4**