

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

19.04.2023

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							
262(к)I	Каша на молоке жидкая (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло коровье сливочное несоленое – порц.	5	0,1	7,8	0,1	70,90	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-абрикос)	100	0,0	0,0	14,3	45,00	3
Обед							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3
258	Шницель рыбный натуральный (минтай филе)	60	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	13,0	116,00	6,0
699 (с)	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 йодированное «Умница»	180	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным	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	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