

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

21.04.2023

16 **День:** 1
Неделя: 4
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		С
Завтрак							
215	Омлет натуральный	90	6,5	11,2	1,2	127,0	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,5	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-абрикос)	100	0,0	0,0	14,1	43,00	2
Обед							
59	Борщ вегетарианский	170	2,6	5,2	9,3	156,63	9,5
304	Плов с мясом	180	11,1	14,9	20,1	272,3	0,38
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,22	0,0	26,0	110,2	6,5
	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	45,6	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	60	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
	Кефир классический	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,1	6,6
249	Филе рыбное запечённое в омлете	60	6,6	4,3	4,5	101,6	0,6
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
	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 1, НЕДЕЛЯ 4 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
			53,1	58,3	213,8	1698,9	31,9