

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 **День:** 5
Неделя: 4 **26.01.2023**
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
215	Омлет натуральный запечённый	90	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Икра кабачковая	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
	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-вишня)	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3,0	49,60	3,6
148 (с)	Суп-лапша домашняя	170	1,4	2,4	10,1	60,22	0,30
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,20	
315	Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,1	
375	Компот из ягод (клюква)	180	0,1	0	12,6	52,50	7,0
	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
401	Кефир	180	4,6	4,8	7,3	93,50	1,60
Ужин							
277	Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	30	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
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 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			49,5	61,0	253,5		