

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

27.04.2023

20 **День:** 5
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		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	90	6,5	11,2	1,2	127,0	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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	514
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-виноград)	100	0,0	0,0	11,6	45,00	3
Обед							
14(с)	Салат зелёный с огурцом свежим с растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
72	Щи по-уральски с мясом	170	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
255	Котлета рыбная (филе минтая)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
321	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
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							
	Пряник заварной	40	2,8	1,7	56,6	184,40	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
231	Сырники из творога	90	11,0	9,5	7,4	162,40	0,2
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	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,90	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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		
			51,6	52,1	253,7	1598,2	35,0