

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 **День:** 5 **29.03.2023**
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01марта 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	Каца молочная (и овсяных хлопьев)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-груша)	100	0,0	0,0	14,6	56,00	3
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
72	Щи по-уральски с мясом	170	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
255	Котлета рыбная	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
321	Пюре картофельное	110	2,1	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							
741	Ватрушка с повидлом	60	2,7	3,3	37,8	190,2	0,17
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
235	Пудинг из творога запечённый с изюмом	90	11,8	11,6	8,9	201,40	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	
	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 ОГРАНИЧЕННЫ (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