

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 День: 4
 Неделя: 3
 Сезон: Ограниченный 18.05.2023
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
230	Вареники ленивые	90	11,4	9,4	14,8	207,60
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00
	Бананы	110	0,4	0,5	11,8	56,40
Завтрак2						
10-00	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00
Обед						
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (150/20)	170	1,3	1,8	9,2	111,92
258	Шницель рыбный натуральный	55	6,2	2,2	5,8	82,60
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	2,5	5,8	13,0	105,80
699 (с)	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64
Полдник						
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80
	Молоко Умница	150	4,3	4,8	7,1	90,00
Ужин						
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным (100/60)	160	8,1	17,8	9,1	228,00
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,3	0,04	0,5	3,85
	Хлеб из муки пшеничной	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	150	1,0	1,2	9,2	52,40
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)
			Б	Ж	У	
			48,4	56,7	234,6	
						1660,5

Витамины
(мг)
С
1,1
0,1
1
6
3
2,9
3,3
0,1
2,50
3
1,3
12,8
4,00
2,0
1,1
Витамины
(мг)
С
43,7

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный 18.05.2023
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6
	Бананы	110	0,4	0,5	11,8	56,40
Завтрак2						
10-00	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00
Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	200	1,5	1,9	9,7	131,67
258	Шницель рыбный натуральный	70	7,8	2,8	7,4	105,12
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2,6	6,1	15,5	116,40
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Полдник						
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80
	Молоко Умница	180	5,2	5,8	8,5	108,00
Ужин						
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным (120/80)	200	9,80	20,81	11,40	299,45
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	0,62	3,50
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			65,4	66,6	287,1	2059,5

Витамины
(мг)
С
1,48
0,12
1,2
6
3
4,3
3,90
0,12
2,70
3,60
1,3
14,50
5,00
2,50
1,30
Витамины
(мг)
С
50,5