

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
Неделя: 3
Сезон: Основной 25.01.2024
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
212	Творожная запеканка. Соус молочный	90	7,2	8,6	16,5	164,30	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Мандарины	80					
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
562 (з)	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	40	0,3	3,8	1,4	55,40	7,5
590 (ТИ)	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	170	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	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							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	50	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3
401	Йогурт фруктовый	150	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
13,00	Салат из свежих огурцов с зеленью и растительным маслом	40	0,2	2,90	1,0	30,60	4,3
392	Чай с сахаром	150/7	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 4, НЕДЕЛЯ 3 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		
			47,1	50,5	202,7		

