

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 **День:** 1
Неделя: 4
Сезон: Основной 29.01.2024
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							
262 (к)	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	1,8	22,50	3,8
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
317	Каша гречневая (рассыпчатая)	110	3,7	5,2	20,3	170,66	
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	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							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	160	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
298/354	Голубцы ленивые с соусом (110/15)	125	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5
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 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			47,8	55,4	198,7	1634,9	31,5

