

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)
01.10.2021

3 **День:** 3
Неделя: 1
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 216 | Омлет натуральный с сыром, запеченный | 90 | 6,9 | 12,7 | 1,1 | 148,00 | 0,6 |
| | Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный | 20 | 0,7 | 0,6 | 1,5 | 16,50 | 2,9 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 180 | 1,1 | 1,2 | 9,3 | 53,20 | 0,5 |
| | Апельсин | 120 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 51,60 | 8 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый детям до3-лет (яблоко-ананас) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| 14 (с) | Салат зеленый с огурцом и растительным маслом | 40 | 0,4 | 3,1 | 0,8 | 32,60 | 3,6 |
| 62 | Борщ с мясом | 170 | 6,7 | 8,4 | 4,9 | 96,60 | 5,5 |
| 302 | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем | 180 | 8,1 | 2,1 | 13,9 | 105,70 | 7,4 |
| 372 | Компот из плодов свежих (яблоки) | 180 | 0,1 | 0,1 | 11,9 | 50,00 | 1,3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,36 | 9,9 | 45,60 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 741 (с) | Ватрушка с джемом | 60 | 2,7 | 3,3 | 37,8 | 190,20 | 0,17 |
| | Молоко витаминизированное | 180 | 4,3 | 4,8 | 7,1 | 90,00 | 12,8 |
| Ужин | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 40 | 0,5 | 3,0 | 3,3 | 52,30 | 2,9 |
| 258 | Шницель рыбный натуральный (треска) | 60 | 6,2 | 2,2 | 5,8 | 82,60 | 0,1 |
| 350 | Соус молочный | 20 | 0,6 | 2,6 | 1,8 | 26,80 | 0,3 |
| 321 | Пюре картофельное | 110 | 2,0 | 4,9 | 11,6 | 106,00 | 5,5 |
| | 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 | |
| 378 | Кисель из ягод (вишня) | 180 | 0,22 | 0,0 | 26,0 | 110,20 | 6,5 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 49,4 | 51,6 | 205,6 | 1492,4 | 60,1 |