

13.10.2021

11 · День: 1
 Неделя: 3
 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		
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	70	6,9	12,7	1,1	148,00	0,6
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	30	0,3	1,1	1,3	15,73	1,6
	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
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-лет (яблоко)	100	0,0	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом	170	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	60	4,8	2,1	5,7	76,52	0,1
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,7	7,1	6,3	130,60	6,5
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	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 рисом и яйцом	50	4,0	2,9	30,4	158,60	0,04
	Молоко витаминизированное	180	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
408(к)Ш	Печень говяжья, тушёная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
204/317	Макароны отварные с маслом сливочным	110	3,5	4,5	18,6	150,0	0,16
392	Чай с сахаром	180	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 3 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		
			47,0	58,2	191,5	1515,0	62,0