

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

День: 1 29 ноября 2021

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							
262 (к) I	Омлет натуральный с сыром, зел.горошек	150	3,7	10,5	24,0	227,00	1,92
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Груши	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
590 (ТИ)	Свекольник	1700	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
294	Запеканка из печени с рисом	180	9,2	8,7	34,5	261,12	2,00
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Йогурт молочный	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
13	Биточки из говядины, соус молочный Доп. гарнир: консервиров.огурец	60/20	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
319 (к)	Рагу овощное	130	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с молоком	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 -7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			61,3	74,3	281,1	2085,3	48,8