

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Основной

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 3-7 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	110	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
62	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,70
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,13	0,12	14,2	60,23	1,50
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Подник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	70	3,2	4	42,0	223,00	0,19
	Молоко витаминизированное	185	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
350	Соус молочный	25	0,80	3,3	2,30	34,00	0,37
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
	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 лимоном	200/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 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
			63,0	69,6	227,5	1785,7	64,1

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		100	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 (яблоко-груша)		100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	
Обед									
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом		50	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6	
62	Борщ с мясом		180	6,7	8,4	4,9	96,60	5,5	
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем		150	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		100	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	Чай с лимоном		180/3	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 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	