

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
Неделя: 3 **20.09.2022**
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							
215	Омлет натуральный запечённый	90	7,2	8,6	16,5	164,30	0,1
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,2	2,4	14,0	87,50	1,4
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (зелёное яблоко)	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
562 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	40	0,3	3,8	1,4	55,40	7,5
590 (ТИ)	Свекольник	170	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	180	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	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							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	60	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3
401	Йогурт фруктовый	200	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
392	Чай с сахаром	200	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 4, 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		
			47,2	47,7	202,2	1442,3	45,8