

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9 День: 4
 Неделя: 2 **14.06.2022**
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
 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 запечённый с сыром	90	6,9	12,7	1,1	148,00	0,6	
	Дополнительный гарнир: зелёный горошек	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	110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,0	
Завтрак2								
10-00	Сок детям до 3-х лет (яблоко-груша)	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3	
Обед								
622 (3)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6	
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	170	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20	
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	160	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5	
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
Полдник								
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2	
Ужин								
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2	
282	Биточек мясной рубленый	60	6,2	5,8	4,0	115,90		
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5	
	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		
393	Чай с лимоном	200	0,11		8,2	34,60	2,2	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),			Б	Ж	У			С
возрастная категория 1,5-3 лет			54,1	64,1	203,8			
						1779,9	42,9	