

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 **День:** 5
Неделя: 3 **17.11.2022**
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	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зелёный 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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко)	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	170	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
255	Котлета рыбная (лосось)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
321	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
375	Компот из ягод (чёрная смородина)	180	0,1	0	20,7	85,90	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							
	Пряник заварной	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
372	Компот из плодов (вишня)	180	0,1	0,0	10,0	41,50	5,0
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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		
			46,7	59,1	259,5	1758,6	35,7