

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
Неделя: 3 **18.10.2022**
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 | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 100 | 9,2 | 16,0 | 1,7 | 181,42 | 0,8 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 180 | 1,2 | 1,5 | 12,1 | 64,20 | 1,3 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар из смеси фруктов (яблоко-виноград) | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 562 (з) | Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом | 60 | 0,45 | 5,7 | 2,1 | 83,1 | 11,30 |
| 590 (ТИ) | Свекольник | 200 | 4,2 | 3,7 | 14,1 | 102,50 | 5,50 |
| 302 | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем | 230 | 9,6 | 2,8 | 16,1 | 122,30 | 8,87 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (курага)вит.С | 200 | 0,96 | 0,12 | 17,28 | 75,24 | 10,80 |
| | 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 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Вафли | 30 | 2,1 | 4,2 | 46,2 | 165,8 | 1,3 |
| 401 | Йогурт фруктовый | 200 | 5,3 | 4,6 | 18,5 | 138,6 | 1,32 |
| Ужин | | | | | | | |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом отварным | 220 | 10,4 | 16,6 | 24,3 | 298,50 | 6,40 |
| | Дополнительный гарнир: огурец консервированный | 30 | 0,25 | 0,03 | 0,62 | 3,50 | 2,50 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 |
| | 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 | |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | 58,2 | 59,8 | 256,9 | 1797,9 | 53,5 |