

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3

День: 3
Неделя: 1 **28.11.2022**
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 запеченный	90	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 детям до 3-х лет (яблоко-вишня)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	
Обед								
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6	
62	Борщ с мясом	170	6,7	8,4	4,9	96,60	5,5	
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	180	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 (лосось)	60	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1	
321	Пюре картофельное	110	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	Кисель из ягод (вишня)	180	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ I 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			