

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1 **29.09.2022**
Неделя: 1
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 запечённый	110	9,2	16,0	1,7	181,4	0,8	
	Дополнительный гарнир: горошек зелёный консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6	
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70	
	Мандарин	80	0,5	0,2	6,0	30,40	9,0	
Завтрак2								
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	
Обед								
14	Салат из помидоров консервированных и лука с маслом растительным	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0	
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50	
304	Плов с птицей	200	12,6	17,8	23,5	318,0	0,45	
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								
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20	
Ужин								
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1	
282	Биточек мясной рубленый	70	8,6	8,1	5,6	162,3	0,4	
	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		
393	Чай с лимоном	200	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 -7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			С
			61,3	74,3	281,1			