

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 **День:** 4
Неделя: 4 **22.12.2022**
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
215	Омлет натуральный запечённый	90	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Дополнительный гарнир: зелёный горошек консерв.	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-вишня)	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
113 (к)	Борщ сибирский	170	3,1	3,8	5,3	135,6	6,50
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	60	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5
	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	
Полдник							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Ряженка	180	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
468 (с)	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,70	1,1
322	Пюре картоф.-морковное	110	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	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 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			46,6	58,7	209,8	1726,9	46,4