

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3 **День:** 3
Неделя: 1 **28.12.2022**
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							
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	100	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Мандарин	100	1,1	0,2	9,7	51,60	8
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (зелёное яблоко)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
62	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,70
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
372	Компот из плодов свежих (яблоки) вит.С	200	0,13	0,12	14,2	60,23	1,50
	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							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	70	3,2	4	42,0	223,00	0,19
	Молоко витаминизированное	200	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
350	Соус молочный	30	0,80	3,3	2,30	34,00	0,37
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
	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	
378	Кисель из ягод (вишня)	200	0,26	0,00	31,20	132,24	7,80
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			63,0	69,6	227,5	1785,7	64,1