

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
Неделя: 1 **02.06.2022**
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября

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							
216	Омлет натуральный с сыром, 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
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок детям до 3-х лет (яблоко-морковь)	100	0,1	0,0	10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
76	Рассольник ленинградский с птицей	170	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,1	0	12,6	52,50	7,0
	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							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	0,0
	Молоко «Умница»	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	160	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
	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	
393	Чай с лимоном	200	0,11		8,2	34,60	2,2
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Б	Ж	У		
			50,4	59,8	206,7	1637,47	44,2