

3

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			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
	Груши	120	0,4	0,4	12,4	56,4	6
Завтрак2							
10-00	Сок овощная смесь	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	8,30
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 джемом	70	3,2	4	42,0	223,00	0,1
	Молоко витаминизированное	200	5,2	5,8	8,5	108,00	14,0
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,0
282	Шницель мясной рубленый	70	8,6	8,1	5,6	162,3	0,0
350	Соус молочный	30	0,80	3,3	2,30	34,00	0,3
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
	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	0,22	0,0	27,0	110,20	7,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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		
			63,0	69,6	227,5		