

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9

День: 4 **14.03.2022**
 Неделя: 2
 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 запеченный с сыром	90	6,9	12,7	1,1	148,0	0,6
	Дополнительный гарнир: зелёный горошек консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,5	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Бананы	80	1,3	0,4	20	94	8
Завтрак2							
10-00	Нектар фруктовый (яблоко-морковь) детям до 3-х лет	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
157 (86)	Суп рыбный по-шведски (консервы сайра)	170	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	160	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
	Вафли	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
282	Шницель мясной рубленный	50	6,2	5,8	4,0	115,9	0,2
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,0	4,5
	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	
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			54,1	64,1	203,8	1779,9	42,9