

Неделя:

3

Сезон:

Основной

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория:

3-7 лет  
24.01.2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	100	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: икра из баклажанов	25	0,37	1,37	1,62	19,66	2,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Напиток кофейный молоком с сахаром	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,7
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый (персик)	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
15	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,3
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	70	5,8	2,5	6,70	90,2	0,12
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
372	Компот из плодов свежих (груши) 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	
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05
	Молоко витаминизированное	200	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
<b>Ужин</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
282	Шницель мясной рубленый	70	8,6	8,1	5,6	162,3	0,4
355	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,30	6,50
372	Компот из ягод вишни	200	0,12	0,0	12,4	50,2	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>60,5</b>	<b>75,5</b>	<b>225,9</b>	<b>1944,16</b>	<b>70,2</b>