

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1 **30.03.2022**
Неделя: 1
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		С
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	Нектар тыква – яблоко до 3-х лет	100	0,1		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
261	Тефтели рыбные с соусом	70	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,0	4,5
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
	Ацидофилин	200	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	180	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	180	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)
			Б	Ж	У		С
			50,4	59,8	206,7	1637,47	44,2