

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)
02.06.2023

1 **День:** 1
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 | | |
| 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 фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-абрикос) | 100 | 0,0 | | 11,3 | 46,00 | 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 | 165 | 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 | 110 | 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 | 60 | 3,9 | 4,3 | 29,1 | 171,45 | 0,0 |
| | Ацидофилин | 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 | 180 | 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, НЕДЕЛЯ1 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 | | |
| | | | 50,4 | 59,8 | 206,7 | 1637,47 | 44,2 |