

05.05.2023

5 День: 5
 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							
215	Омлет натуральный запечённый	90	6,5	11,2	1,2	127,0	0,60
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	Киви	80	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-виноград)	100	0,0		11,5	46,00	
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,1	1,6
87	Суп рыбный (с пшеном)	170	4,9	2,8	10,6	105,7	2,9
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	60	5,7	7,1	5,4	126,50	0,3
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,9	5,6
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	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							
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5
	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
304	Плов из мяса птицы (цыплята)	160	10,5	14,8	19,6	265,0	0,38
	Дополнительный гарнир: огурец консерв.	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
374	Компот из апельсинов	180	0,2	0,1	11,4	48,80	8,0
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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		
			50,1	51,2	189,6	1525,7	64,1