

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 **День:** 2
Неделя: 2 **06.02.2023**
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
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	90	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6	
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1	
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5	
Завтрак2								
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	
Обед								
28	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45	
113 (к)	Борщ сибирский	170	3,1	3,8	5,3	135,60	6,50	
261	Тефтели рыбные с соусом	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6	
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5	
699 с.	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3	
	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								
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,09	
401	Кефир с лактулозой	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3	
Ужин								
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2	
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	30	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16	
	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		
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5	
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			С
			49,9	55,3	225,6			