

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 **День:** 2
Неделя: 2 **09.01.2023**
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 детям до 3-х лет | 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 |
| 315 | Рис отварной | 110 | 2,3 | 4,9 | 15,5 | 146,1 | 2,2 |
| 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 | 25 | 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 | 200 | 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 | | |
| | | | 49,9 | 55,3 | 225,6 | 1732,8 | 37,3 |