

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

| | | | | |
|----|------------------------------|----------|---------------------------|--|
| 11 | День: | 1 | | |
| | Неделя: | 3 | 10.02.2023 | |
| | Сезон: | Основной | с 01 сентября по 01 марта | |
| | Возрастная категория: | 3-7 лет | | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С |
|-----------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|---------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----|--|-----|------|------|-------|--------|------|
| 216 | Омлет натуральный с сыром запеченный | 100 | 10,6 | 19,5 | 2,0 | 228,00 | 0,9 |
| | Дополнительный гарнир: икра кабачковая | 25 | 0,37 | 1,37 | 1,62 | 19,66 | 2,00 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 200 | 1,5 | 1,7 | 12,1 | 65,5 | 0,56 |

Завтрак2

| | | | | | | | |
|-------|------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|---|
| 10-00 | Сок фруктовый яблоко-абрикос | 100 | 0,4 | 0,0 | 13,3 | 56,00 | 3 |
|-------|------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|---|

Обед

| | | | | | | | |
|---------|--|-----|------|------|-------|--------|------|
| 20 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,84 | 3,1 | 8,4 | 48,75 | 21,0 |
| 139 (с) | Суп картофельный с фасолью, с мясом | 200 | 6,1 | 5,8 | 13,0 | 118,00 | 5,60 |
| 258 | Шницель рыбный натуральный (лосось) | 70 | 5,8 | 2,5 | 6,70 | 90,2 | 0,12 |
| 284 с | Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом | 130 | 2,9 | 7,8 | 6,9 | 143,7 | 7,2 |
| 372 | Компот из плодов свежих (яблоки) вит.С | 200 | 0,13 | 0,12 | 14,2 | 60,23 | 1,50 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|-----|-----|-----|------|--------|-------|
| 738 | Пирожок печеный с рисом и яйцом | 70 | 4,7 | 3,1 | 35,4 | 185,0 | 0,05 |
| | Молоко «Умница» | 200 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 108,00 | 14,50 |

Ужин

| | | | | | | | |
|---------|---|-----|------|------|-------|--------|------|
| 13 | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 60 | 0,3 | 4,4 | 1,6 | 45,97 | 5,1 |
| 282 | Биточки рубленые из мяса говядины | 70 | 8,6 | 8,1 | 5,6 | 162,30 | 0,4 |
| 355 | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,4 | 1,8 | 3,2 | 32,8 | 0,4 |
| 204/317 | Макаронные изделия отварные с маслом отварным | 120 | 4,2 | 5,4 | 22,3 | 180,66 | 0,16 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |

**ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1,
НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ
(с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет**

| Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С |
|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|---------------------------|
| Б | Ж | У | | |
| 60,5 | 75,5 | 225,9 | 1839,0 | 70,2 |