

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 **День:** 1
Неделя: 3 **13.01.2023**
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	30	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
	Мандарин	80	0,6	0,2	6,0	30,40	9,0

Завтрак2

10-00	Сок фруктовый (яблоко-персик)	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
-------	-------------------------------	-----	-----	-----	------	-------	---

Обед

13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
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
375	Компот из ягод свежих (смородина) вит.С	200	0,26	0,11	17,8	81,72	7,8
	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

20	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	0,84	3,1	8,40	48,80	21,0
278	Бефстроганов из говядины	100	13,1	6,2	3,2	123,60	1,1
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,30	231,98	
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