

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9 **День:** 4 **14.03.2023**
Неделя: 2
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			С
Завтрак								
215	Омлет натуральный запечённый	90	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6	
	Икра кабачковая	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		
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5	
	Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,0	
Завтрак2								
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-груша)	100	0,0	0,0	12,6	46,00	3	
Обед								
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6	
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	170	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20	
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	160	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5	
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5	
	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		
Полдник								
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2	
Ужин								
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2	
282	Биточки мясные рубленые	60	6,2	5,8	4,0	115,9	0,2	
	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		
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 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			С
			54,1	64,1	203,8			42,9