

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1 **30.03.2023**
Неделя: 1
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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	90	6,9	12,7	1,1	148,00	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Мандарин	100	0,6	0,2	6,0	30,40	9
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-груша)	100	0,0		14,3	45,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
76	Рассольник ленинградский с птицей	170	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
261	Тефтели рыбные с соусом	70	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,1	2,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	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							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	
	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
408(к) III	Печень говяжья, тушёная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,8	
	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 1, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			50,4	59,8	206,7	1637,47	44,2