

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1 **30.03.2023**
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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: горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Мандарин	100	0,6	0,2	6,0	30,40	9
Завтрак2							
10-00	Нектар тыква-яблоко	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
76	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,90	7,50	150,00	6,18
261	Тефтели рыбные с соусом	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,8	2,2
376	Компот из сухофруктов (вит.С)	200	0,7	0,2	25,1	106,50	6,6
	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							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	
	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
408(к)III	Печень говяжья, тушёная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,8
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
393	Чай с лимоном	200	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ			Б	Ж	У		
(с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3 - 7 лет			64,5	77,6	259,9	2079,5	52,6