

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 День: 1  
Неделя: 3  
Сезон: Основной  
Возрастная категория: 1,5-3 лет

с 01 сентября по 01 марта



| №<br>реп.                                                                                                                        | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                  |                                                         |                 | Б                    | Ж    | У    |                                      | С                |
| Завтрак                                                                                                                          |                                                         |                 |                      |      |      |                                      |                  |
| 216                                                                                                                              | Омлет натуральный с сыром, запеченный                   | 70              | 6,9                  | 12,7 | 1,1  | 148,00                               | 0,6              |
|                                                                                                                                  | Дополнительный гарнир: икра кабачковая                  | 20              | 0,3                  | 1,1  | 1,3  | 15,73                                | 1,6              |
|                                                                                                                                  | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                    | 20              | 1,5                  | 0,54 | 9,7  | 48,64                                |                  |
| 394                                                                                                                              | Чай с молоком с сахаром                                 | 150             | 1,1                  | 1,2  | 9,3  | 53,20                                | 0,5              |
|                                                                                                                                  | Груша                                                   | 100             | 0,3                  | 0,0  | 10,3 | 47,50                                | 5                |
| Завтрак2                                                                                                                         |                                                         |                 |                      |      |      |                                      |                  |
| 10-00                                                                                                                            | Сок яблочный осветленный                                | 100             | 0,4                  | 0,0  | 13,3 | 56,00                                | 3                |
| Обед                                                                                                                             |                                                         |                 |                      |      |      |                                      |                  |
| 20                                                                                                                               | Салат из белокачанной капусты с морковью                | 40              | 0,56                 | 2,03 | 5,6  | 35,20                                | 14,0             |
| 139 (с)                                                                                                                          | Суп картофельный с фасолью, с мясом (150/10)            | 160             | 5,1                  | 4,6  | 10,2 | 92,80                                | 4,55             |
| 258                                                                                                                              | Шницель рыбный натуральный (лосось)                     | 60              | 4,8                  | 2,1  | 5,7  | 76,52                                | 0,1              |
| 284 с                                                                                                                            | Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом        | 100             | 2,7                  | 7,1  | 6,3  | 130,60                               | 6,5              |
| 372                                                                                                                              | Компот из плодов свежих (яблоки)                        | 150             | 0,1                  | 0,1  | 11,9 | 50,00                                | 1,3              |
|                                                                                                                                  | 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                                                                                                                          |                                                         |                 |                      |      |      |                                      |                  |
| 738                                                                                                                              | Пирожок печеный с рисом и яйцом                         | 60              | 4,0                  | 2,9  | 30,4 | 158,60                               | 0,04             |
|                                                                                                                                  | Молоко витаминизированное                               | 160             | 4,3                  | 4,8  | 7,1  | 90,00                                | 12,8             |
| Ужин                                                                                                                             |                                                         |                 |                      |      |      |                                      |                  |
| 13                                                                                                                               | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 40              | 0,2                  | 2,9  | 1,0  | 30,60                                | 4,3              |
| 305                                                                                                                              | Биточки рубленые из птицы (цыплята)                     | 60              | 6,3                  | 7,1  | 5,8  | 108,60                               | 0,9              |
| 354                                                                                                                              | Соус сметанный                                          | 15              | 0,2                  | 0,9  | 1,2  | 16,1                                 | 0,2              |
| 321                                                                                                                              | Пюре картофельное                                       | 110             | 2,2                  | 5,1  | 12,8 | 116,00                               | 6,0              |
| 392                                                                                                                              | Чай с сахаром                                           | 150/7           | 1,0                  | 1,2  | 9,2  | 52,40                                | 1,1              |
|                                                                                                                                  | 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                                |                  |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1,<br>НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),<br>возрастная категория 1,5-3 лет |                                                         |                 | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |
|                                                                                                                                  |                                                         |                 | Б                    | Ж    | У    |                                      | С                |
|                                                                                                                                  |                                                         |                 |                      |      |      | 47,0                                 | 58,2             |