

3

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Основное

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	150	15,9	29,3	3,00	342,00	1,40
произв.	Дополнительный гарнир : горошек зеленый консервированный	25	0,90	0,80	1,90	20,62	3,60
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	65,5	0,56
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>21,26</b>	<b>32,71</b>	<b>32,60</b>	<b>507,22</b>	<b>5,56</b>
<b>Завтрак2 в 10:00</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произ.	Киви	100	1,6	0,5	25	117,50	10,00
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,70</b>	<b>0,50</b>	<b>35,30</b>	<b>159,50</b>	<b>10,80</b>
<b>Обед</b>							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1	52,80	6,30
62,00	Борщ с мясом	180	7,3	9,2	5,3	105,4	6,0
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами	180	9,6	2,8	16,1	122,3	8,9
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,1	0,1	14,2	60,23	1,50
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>625</b>	<b>19,0</b>	<b>18,0</b>	<b>50,1</b>	<b>400,3</b>	<b>22,7</b>
<b>Полдник</b>							
741(с)	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
произ.	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	9,4	14,50
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>270</b>	<b>8,8</b>	<b>10,4</b>	<b>51,4</b>	<b>232,4</b>	<b>14,7</b>
<b>Ужин</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5	78,55	4,3
258	Шницель рыбный натуральный (минтай)	80	8,9	3,2	8,5	120,14	0,13
350	Соус молочный	25	0,8	3,3	2,3	34	0,37
321	Пюре картофельное	130	2,6	5,63	14,083	130,32	7,04
392	Чай с лимоном	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,36	10,48	47,70	
произ.	Мармелад	20	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>535</b>	<b>16,2</b>	<b>14,6</b>	<b>57,1</b>	<b>563,5</b>	<b>8,8</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 - 7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>66,9</b>	<b>76,2</b>	<b>226,5</b>		