

День: 3 Меню на 24.04.24

Неделя: Среда

Возрастная категория: от 1до 3лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Омлет натуральный	130	17,9	25,5	3,69	316,3	0,49
2	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00
3	Сыр порционный	8					
4	Масло сливочное	5					
5	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,01	1,39	25,65	123,14	0,28
		<b>353</b>	<b>22,95</b>	<b>27,21</b>	<b>49,02</b>	<b>533,44</b>	<b>0,77</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Сок абрикосовый	100	0,5	0,00	12,7	55	4,0
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат овощной с горошком	30	0,68	5,46	5,37	69,14	3,42
2	Суп вермишелевый	150	1,32	3,07	6,96	60,84	2,73
3	Оладьи из печени по -кунцевски в молочном соусе	50	8,04	8,12	9,68	160	4,73
4	Рис припущенный	110	5,07	3,40	28,79	166,2	0,29
5	Хлеб ржаной	40	3,13	0,57	15,8	42,65	0,00
6	Компот из чернослива	150	0,33	0,20	20,87	50,58	0,28
		<b>640</b>	<b>18,57</b>	<b>20,82</b>	<b>87,47</b>	<b>539,41</b>	<b>11,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Печенье	50	3,19	1,82	45,47	211,03	0,00
2	Ряженка	150	0,9	3,94	7,36	85,07	1,26
		<b>200</b>	<b>4,09</b>	<b>5,76</b>	<b>52,83</b>	<b>296,1</b>	<b>1,26</b>
<b>УЖИН</b>							
1	Тефтели из мяса с рисом»Ежики»	50	4,40	6,02	5,73	102,7	0,56
2	Картофельное пюре	140	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45
3	Напиток из шиповника	180	0,68	0,00	23,05	94,90	60,0
4	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,00
		<b>400</b>	<b>9,48</b>	<b>9,68</b>	<b>59,44</b>	<b>383,02</b>	<b>64,01</b>
	Итого за 3 день:	1593	55,59	60,47	261,44	1,806,971	81,49