Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

07.10.2021

7 **День:** 2
Неделя: 2
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 3-7 лет

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2021-10-06 14:43:41

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
215	Омлет натуральный	100	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,2	11,80	78,90	5,18
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
699 с.	Напиток лимонный	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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							
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,8	2,4	37,7	204,17	0,11
401	Кефир с лактулозой	200	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	170	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	30	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	63,1	**71,6**	**277,2**	**2132,8**	**45,6**