

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)
08.10.2021

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	100	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
	Варенье	30	1,20	1,0	2,92	66,32	0,13
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,00
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
406 (к)	Сердце говяжье, тушеное в томатном соусе	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
376	Компот из сушеных фруктов (курага) вит.С	200	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	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							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	60	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	30	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	2,50
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			69,7	68,8	239,7	2029,4	44,3