

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)
09.12.2021

День: 1
 Неделя: 1
 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							
52 (к) 1	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	3,7	10,5	24,0	227,00	1,92
7	Сыр полутвердый	12	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
Завтрак2							
0-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
22 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
0 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
294	Запеканка из печени с рисом	200	9,2	8,7	34,5	261,12	2,00
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							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,30
	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
0 (з)	Салат зелёный с помидорами с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,0
82	Биточки мясные рубленые	70	8,6	8,1	5,6	162,26	
55	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4
17	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
	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	
93	Чай с лимоном	200/7/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ГОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ НЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 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
			61,3	74,3	281,1	2085,3	48,8