

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11	День: 1 Неделя: 3 Сезон: Основной Возрастная категория: 3-7 лет	с 01 сентября по 01 марта						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	100	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9	
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	25	0,37	1,37	1,62	19,66	2,00	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56	
Завтрак2 апельсин								
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	
Обед								
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0	
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (185/15)	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60	
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	70	5,8	2,5	6,70	90,2	0,12	
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2	
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,50	
	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								
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05	
	Молоко витаминизированное	185	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50	
Ужин								
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1	
305	Сердце говяжье тушеное	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97	
355	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4	
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,30	6,50	
392	Чай с сахаром	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30	
	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 1, НЕДЕЛЯ 3 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	
			60,5	75,5	225,9	1839,0	70,2	