

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)
13.12.2021

9 **День:** 4
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							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Яйцо куриное отварное	40	12,6	10,6	1,12	157,00	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Яблоки	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок овощной (тыква-манго-маракуя)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
133 (с)	Суп картофельный с птицей (185/15)	200	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
249	Филе трески, запеченное в омлете	70	8,6	4,9	5,3	116,2	0,7
336	Капуста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) вит.С	200	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	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	1,3
401	Варенец с лактулозой	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужин							
279	Суфле из отварного мяса с рисом с маслом (80/5)	85	13,3	11,6	21,9	225,57	0,14
322	Пюре катрофельно-морковное	130	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	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 4, 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
			60,4	70,2	283,2	1967,0	48,5