

Меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13

День: 3

Неделя: 3

Сезон: Основной

15 ноября 2021

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							
	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Яблоко	120	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
	Щи по-уральски	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
	Биточки мясные рубленые	70	8,6	8,1	5,6	162,26	
	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Кисель из ягод (черная смородина)	200	0,34	0,00	24,80	117,30	10,2
	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							
	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
	Биокефир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
	Рис отварной	110	2,53	5,39	17,10	160,71	
	Чай с лимоном	200/7/	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 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
			64,9	75,3	300,7	2261,7	66,5