

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)  
22.12.2021

16 День: 1  
Неделя: 4  
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		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
	Яйцо отварное куриное	40	12,6	10,6	1,12	157,00	12,6
	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	
1195 к	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Апельсины	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8,0
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок овощной (морковь с мякотью)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
130	Печень говяжья, тушёная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
376	Компот из сушеных фруктов (изюм) вит.С	200	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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	
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,30	2,6
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
<b>Ужин</b>							
61 (к)	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (115/25)	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
392	Чай с сахаром	200	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ</b> 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>60,2</b>	<b>65,6</b>	<b>256,5</b>	<b>2106,7</b>	<b>37,8</b>