

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 День: 4 23 ноября 2021
 Неделя: 4
 Сезон: Основной
 Возрастная 3-7 лет
 категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
							С
Завтрак							
180	Запеканка творожная с вареньем	110/ 15	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
113 (к)	Борщ с мясом	180	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	60	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
321	Пюре картофельное	100	2,4	5,2	13	120,30	6,50
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,26	0,11	17,80	81,72	7,80
	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							
782 (с)	Ватрушка с творогом	60	3,5	6,7	28,4	206,00	0,6
401	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
12	Салат из св.огурцов с зеленым горошком	40	4,55	2,7	3,2	129,00	1,20
290	Сердце тушеное с картофелем и овощами	180	9,9	5,1	3,1	131,0	0,14
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 4, НЕДЕЛЯ 4 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
			62,2	69,3	249,5	2171,1	54,6