Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2021-11-25 16:43:05

1 **День:** 1 26 ноября 2021
Неделя: 1
Сезон: Основной
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		С
Завтрак								
	Каша жидкая на молоке (манная)		200	3,7	10,5	24,0	227,00	1,92
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Кофейный напиток с молоком		180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Яйцо отварное			100	1,0	0,3	8,9	44,00
Завтрак2								5,4
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	6,00	3	
Обед								
	Салат из св.огурца и зеленого горошка с растительным маслом		60					
	Суп с макаронными изделиями		200	200	4,2	3,7	14,1	102,50
	Печень тушеная в сметанном соусе							
	Рис отварной со слив.маслом		9,2	8,7	34,5	261,12	2,00	5,50
	Компот из сушеных фруктов (сухофруктов)		180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	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								