

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)
05.10.2021

4

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Основной
Возрастная категория: 3-7 лет

с 01 сентября по 01 марта

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|--|---|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога | 100 | 15,1 | 12,6 | 11,3 | 250,60 | 0,25 |
| 360 | Соус смородиновый | 30 | 0,18 | 0,12 | 15,12 | 76,87 | 5,70 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,6 | 2,9 | 17,0 | 107,5 | 1,70 |
| | Апельсины | 120 | 1,3 | 0,4 | 20 | 94,00 | 8,00 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар тыквенный с мякотью | 100 | 0,1 | 0,00 | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,84 | 3,1 | 8,4 | 48,75 | 21,0 |
| 87 | Суп рыбный (с пшеном) | 200 | 6,5 | 3,7 | 14,1 | 140,93 | 3,80 |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 110 | 13,1 | 6,2 | 3,2 | 123,60 | 1,10 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 130 | 4,8 | 6,1 | 23,3 | 231,98 | |
| 699 с. | Напиток лимонный | 200 | 0,12 | 0,00 | 24,8 | 103,60 | 3,60 |
| | 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 | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 3,1 | 6,2 | 35,2 | 195,10 | 1,3 |
| 401 | Биокефир | 200 | 4,8 | 4,6 | 7,2 | 117,80 | 1,56 |
| Ужин | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 60 | 0,3 | 4,4 | 1,6 | 45,97 | 5,1 |
| 304 | Плов с птицей (цыпляты) | 200 | 12,6 | 17,8 | 23,5 | 318,00 | 0,45 |
| | 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 | |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 200 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 64,20 | 4,60 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 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 |
| | | | 77,3 | 73,4 | 303,6 | 2352,0 | 59,0 |