

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)
29.09.2021

День: 1
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)	С
			Б	Ж	У			
Завтрак								
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	3,7	10,5	24,0	227,00	1,92	
	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		
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70	
	Нектарин	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4	
Завтрак 2								
10-00	Сок фруктовый (яблоко-апельс)	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	
Обед								
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00	
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50	
294	Запеканка из печени с рисом	200	9,2	8,7	34,5	261,12	2,00	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	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								
	Печенье	30	2,3	4,8	20,1	132,00		
	Кефир классический	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20	
Ужин								
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1	
282	Биточек рубленый мясной	70	8,6	8,1	5,6	162,30	0,4	
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4	
	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		
393	Чай с лимоном	200	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50	
			65,35	81,48	251,92	2111,11	47,92	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),
возрастная категория 3-7 лет