

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6 **День:** 1
Неделя: 2 **03.11.2022**
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) С |
|---|--|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 180 | Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками | 200 | 5,2 | 10,1 | 31,1 | 305,80 | 2,00 |
| | 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 |
| | Мандарин | 80 | 0,6 | 0,2 | 6 | 30,40 | 9,0 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок овощной (тыква с мякотью) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| 15 | Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом | 60 | 0,3 | 4,5 | 1,7 | 90,20 | 8,25 |
| 140 (с) | Суп с макаронными изделиями, с птицей | 200 | 6,5 | 8,7 | 16,8 | 129,21 | 6,30 |
| 403 (к) | Плов с мясом | 200 | 13,32 | 18,10 | 25,20 | 330,50 | 0,46 |
| 375 | Компот из ягод (черная смородина) вит.С | 200 | 0,26 | 0,11 | 17,80 | 81,72 | 7,80 |
| | 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 | | | | | | | |
| 776 (с) | Булочка "Розовая" | 70 | 5,7 | 2,0 | 35,3 | 182,56 | 3,6 |
| 401 | Йогурт фруктовый | 200 | 5,3 | 4,6 | 18,5 | 138,6 | 1,32 |
| Ужин | | | | | | | |
| 61 (к) | Винегрет овощной | 60 | 1,2 | 4,8 | 5,2 | 80,55 | 4,3 |
| 274 | Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе | 200 | 11,1 | 10,12 | 24,94 | 240,6 | 16,7 |
| | 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 | |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | 64,1 | 79,0 | 288,9 | | |