

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3 День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Ограниченный 05.07.2022  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
							С
<b>Завтрак</b>							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	80	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
33	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,6	4,5	4,7	85,55	4,3
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,1	8,0	15,2	188,0	5,3
441 (с)	Бефстроганов из отварного мяса с говядиной	90	7,5	5,1	6,3	128,0	2,3
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,8	6,1	23,3	231,98	
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
	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	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	60	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
<b>Ужин</b>							
556 (з)	Салат из св.огурцов с зеленью и растительным маслом	60	0,8	4,1	2,8	42,2	27,0
305	Биточки рубленные из птицы (цыплята)	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
595 (с)	Соус молочный с луком	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,6
317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
<b>СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>69,1</b>	<b>73,0</b>	<b>310,2</b>	<b>2271,3</b>	<b>57,0</b>