

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5	День:	5					
	Неделя:	1	05.10.2022				
	Сезон:	Основной	с 01 сентября по 01 марта				
	Возрастная категория:	3-7 лет					

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		

Завтрак

216	Омлет натуральный запечённый с сыром	100	10,6	19,8	2,0	228,8	0,9
	Дополнительный гарнир: зелёный горошек	30	0,9	0,9	1,9	20,62	3,6
	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	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Киви	60	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00

Завтрак2

10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
-------	----------------------------------	-----	-----	---	------	-------	-----

Обед

34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
76	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
406 (к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
376	Компот из сушеных фруктов (изюм) вит.С	200	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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

738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
401	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56

Ужин

14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
254	Филе минтая запеченное	70	8,4	5,5	5,2	129,31	0,0
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		9,50	40,10	2,50

**ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5,
НЕДЕЛЯ1 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		
61,7	75,5	257,4	2149,7	72,6