

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6 День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Ограниченный 06 июля 2022 г
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
							С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.;	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Сыр полутвердый	10					
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Чай с сахаром	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Киви	80	0,5	0,2	6	30,40	9,0
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,50	5,3	2,7	53,5	13,0
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
295	Рулет мясной	80	10,1	9,2	6,2	145,40	2,56
354	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,3	6,5
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,50	6,6
	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							
458	Ватрушка с повидлом	70	9,2	5,5	29,3	202,1	0,1
	Снежок	200	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
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 с соусом	70/20	8,40	5,50	5,20	129,30	0,00
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
382	Кисель из черной смородины	200	0,46	0,06	25,80	145,1	8,00
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),			Б	Ж	У		
возрастная категория 3-7 лет			64,2	78,6	271,6	2199,1	81,3