

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 День: 3
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный 13июля

Возрастная 3-7 лет
категория:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|---|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | | | | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 190 | Манная каша с молоком | 200 | 7,2 | 6,4 | 52,2 | 358,40 | 2,93 |
| 361 | Яйцо отварное | 40 | 5,2 | 4,4 | 0,4 | 60,5 | |
| | 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 | 180 | 2,6 | 2,8 | 17,0 | 107,50 | 1,70 |
| Завтрак2 | груша | | | | | | |
| 10-00 | Нектар яблочно-морковный | 100 | 0,1 | 0 | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 60 | 0,3 | 4,4 | 1,6 | 45,97 | 5,1 |
| 113 (к) | Борщ сибирский | 200 | 3,8 | 4,6 | 6,4 | 164,40 | 7,80 |
| 302 | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем | 200 | 9,6 | 2,8 | 16,1 | 122,30 | 8,87 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 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 рисом и яйцом | 70 | 4,7 | 3,1 | 35,4 | 185,0 | 0,05 |
| | Варенец с лактулозой | 200 | 5,2 | 4,4 | 8,0 | 121,20 | 1,56 |
| Ужин | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 4,5 | 5,0 | 78,55 | 4,3 |
| 204/317 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,2 | 5,4 | 22,3 | 180,66 | |
| 441 (с) | Говядина, тушенная с черносливом | 90 | 7,5 | 5,1 | 6,3 | 128,00 | 2,30 |
| | 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 | 180 | 1,2 | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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 | | | | | | | С |
| | | | 58,1 | 60,4 | 288,9 | 2131,3 | 43,4 |