

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Ограниченный 15 июля 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
Завтрак							
231	Омлет натуральный запеченный	90	12,9	11,1	9,5	208,80	0,23
	Икра кабачковая	25	0,1	0,1	5,2	22,10	0,2
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
87	Суп мясной с фрикадельками	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,8
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
336	Капуста тушеная	120	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	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							
738	Печенье						
	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
315	Рис отварной	110	2,53	5,39	17,10	160,71	
301	Птица тушеная	90	8,4	2,5	1,4	65,6	0,23
374	Компот из яблок	180	0,24	0,12	13,3	58,5	9,60
	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 5, НЕДЕЛЯ 1			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),			Б	Ж	У		
категория 3-7 лет			61,7	64,0	233,6	1862,8	69,7