

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 День: 5
 Неделя: 3 **17.11.2022**
 Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
215	Омлет натуральный запечённый	110	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	Дополнительный гарнир: зелёный горошек консервированный	20	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
258	Котлета рыбная (лосось)	70	5,8	2,5	6,7	90,2	0,12
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
375	Компот из ягод (чёрная смородина) вит.С	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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							
	Пряник заварной	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
372	Компот из плодов (вишня)	200	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
	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 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			62,2	79,2	310,6	1940,41	42,9