

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 **День:** 1
Неделя: 4 **18.11.2022**
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							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	17	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Напиток кофейный с молоком с сахаром	200	2,6	2,9	17,0	107,50	1,70
Завтрак2							
10-00	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Обед							
14	Салат из томатов в с/соку с луком репчатым и растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
304	Плов с мясом	200	13,32	18,1	25,2	330,50	0,46
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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			34,07	51,17	164,81	1419,66	32,76