

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 **День:** 5
Неделя: 3 **19.10.2022**
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 хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	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	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
255	Котлета рыбная	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
699 с.	Напиток лимонный	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							
769(с)	Булочка «Домашняя»	70	5,2	9,1	42,1	277,0	
401	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
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
204/317	Макаронные изделия отварные	120	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	2206,0	42,9