

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 День: 3
 Неделя: 3 **20.06.2022**
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
 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	110	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	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
	Яблоки	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6,0
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	60	0,6	4,9	5,2	61,5	2,8
133 (с)	Суп картофельный с птицей	200	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
406 (к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
317	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	10,5	11,8	26,0	221,0	0,16
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	
Полдник							
786 (с)	Булочка "Творожная"	70	6,8	2,4	37,7	204,17	0,11
	Варенец с лактулозой	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужин							
278	Бефстроганов из отварного мяса	110	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	120	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Дополнительный гарнир: помидор свежий	30	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ			Б	Ж	У		
(с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			74,7	73,1	282,7	2118,2	43,3