Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15

День: 5

Неделя: 3

Сезон: Ограниченный

Возрастная 3-7 лет категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	4) II ser	manual == . We		Б	Ж	У		С
Завтрак	THE SECURIOR IN	2	Still and The Still					2
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками		200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком		180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Яйцо отварное		40	3,25	2,75	0,275	38,75	
Вавтрак2								
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей		100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед	The Continue	A reducired Dates						
622 (3)	Салат из свежих овощей		60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
590 (ТИ)	Свекольник	Carrier of the second	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
282	Шницель мясной	no production of the second	70	8,6	8,1	5,6	162,30	0,40
350	Соус молочный	A DESCRIPTION OF THE PARTY OF T	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
204/317	Макаронные изделия отварные		120	4,2	5,4	22,3	180,66	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)		200	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
	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		Land Self-Armed Land						
	Вафли	the course only the con-	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Ацидофилин	and the state of t	180	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин	An Exhaustrative	and statement Dates and a series	CHUMEINGO					
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем		170	9,2	2,4	15,8	119,8	8,38
	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	
394	Чай с молоком с сахаром		200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 3-7 лет				Пищевые вещества (г)		Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
	77/4/20			Б	ж	У		С
	7 15 4	- Hady Fred St.	102,200	57,7	57,8	284,8	1945,2	38,8

20 июля 2022