

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 День: 5  
 Неделя: 3  
 Сезон: Ограниченный 20 июля 2022  
 Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества (г)        |          |          | Энергетическая ценность (ккал)        | Витамины (мг)        |
|--|--|--------------|-----------------------------|----------|----------|---------------------------------------|----------------------|
|  |  |              | Б                           | Ж        | У        |                                       |                      |
|  |  |              |                             |          |          |                                       | С                    |
| <b>Завтрак</b>   |  |              |                             |          |          |                                       |                      |
| 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                                 |                      |
| <b>Завтрак2</b>  |  |              |                             |          |          |                                       |                      |
| 10-00  | Нектар из смеси фруктов и овощей                             | 100          | 0,1                         |          | 10,3     | 42,00                                 | 0,8                  |
| <b>Обед</b>  |  |              |                             |          |          |                                       |                      |
| 622 (з)  | Салат из свежих овощей                                       | 60           | 0,2                         | 5,2      | 1,1      | 45,57                                 | 2,00                 |
| 590 (ТИ)   | Свекольник   | 200          | 4,2                         | 3,7      | 14,1     | 102,50                                | 5,50                 |
| 282  | Шницель мясной   | 70           | 8,6                         | 8,1      | 5,6      | 162,30                                | 0,40                 |
| 350  | Соус молочный  | 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                                 |                      |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                             |          |          |                                       |                      |
|  | Вафли  | 45           | 3,1                         | 6,2      | 35,2     | 195,10                                | 1,3                  |
|  | Ацидофилин   | 180          | 5,6                         | 4,7      | 15,80    | 103,5                                 | 1,32                 |
| <b>Ужин</b>  |  |              |                             |          |          |                                       |                      |
| 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                 |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b> |  |              | <b>Пищевые вещества (г)</b> |          |          | <b>Энергетическая ценность (ккал)</b> | <b>Витамины (мг)</b> |
|  |  |              | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b> | <b>У</b> |                                       | <b>С</b>             |
|  |  |              | 57,7                        | 57,8     | 284,8    | 1945,2                                | 38,8                 |