

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 **День:** 1
Неделя: 4 **20.10.2022**
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								
237	Запеканка из творога	110	15,1	12,6	11,3	250,6	0,25	
351	Соус молочный сладкий	30	0,4	0,9	3,5	26,00	0,12	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60	
Завтрак2								
10-00	Сок овощной (тыква с мякотью)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	
Обед								
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00	
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90	
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9		
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98		
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								
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,30	2,6	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20	
Ужин								
45	Винегрет овощной	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3	
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (170/30)	200	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30	
	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 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			С
			60,2	65,6	256,5			