

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14

День: 4
 Неделя: 3 **21.06.2022**
 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							
235	Пудинг из творога запечённый с изюмом	110	14,8	14,5	9,9	251,20	1,87
351	Соус молочный сладкий	30	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Бананы	80	1,3	0,4	20,0	94,0	8
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
249	Филе трески, запечённое в омлете	70	8,6	4,9	4,5	101,6	0,6
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,3	6,5
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							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Молоко витаминизированное	200	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	30	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
	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	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫ			Б	Ж	У		
(с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			65,4	66,6	287,1	2059,5	50,5