

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 День: 1  
 Неделя: 3  
 Сезон: Ограниченный 21 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>							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Чай с сахаром	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар тыквенно-яблочный	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
468 (с)	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,50
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
375	Компот из плодов ( Вишня))	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	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>							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
<b>Ужин</b>							
	Дополнительный гарнир: конс.огурец						
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	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 молоком	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
<b>3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>64,6</b>	<b>71,6</b>	<b>293,2</b>	<b>2173,8</b>	<b>88,0</b>