

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17

День: 2
Неделя: 4
Сезон: Основной
Возрастная категория: 3-7 лет

21.10.2022

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,18	6,5	23,54	181,00	1,13
	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	109,60	1,20
Завтрак2							
10-00	Апельсины	100	1,1	0,2	9,7	51,60	8
Обед							
14	Салат из помидоров с зеленым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
157/86	Суп рыбный (по-шведски) со сметаной	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,40	6,00
376	Компот из сухофруктов (вит.С)	200	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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
			43,67	45,37	163,27	1246,07	41,47