

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 День: 5
 Неделя: 3 **22.06.2022**
 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 | | | | | | | |
| 262(к) 1 | Каша молочная пшённая | 200 | 5,5 | 6,3 | 32,3 | 208,80 | 2,1 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | Масло сливочное несоленое порц. | 7 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | |
| | Сыр полутвёрдый порц. | 15 | 3,8 | 3,9 | 4,8 | 60,00 | 0,1 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,6 | 2,9 | 17,0 | 107,5 | 1,70 |
| | Банан | 100 | 1,3 | 0,4 | 20,0 | 94,00 | 8,0 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар из смеси фруктов и овощей | 100 | 0,1 | 0,0 | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом | 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) вит.С | 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 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 3,1 | 6,2 | 35,2 | 195,10 | 1,3 |
| | Ацидофилин | 200 | 5,6 | 4,7 | 15,80 | 103,5 | 1,32 |
| Ужин | | | | | | | |
| 302 | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем | 200 | 9,2 | 2,4 | 15,8 | 119,8 | 8,38 |
| 15 | Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом | 60 | 0,3 | 4,5 | 1,7 | 90,20 | 8,25 |
| | 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 | 1,3 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), | | | Б | Ж | У | | |
| возрастная категория 3-7 лет | | | 57,7 | 57,8 | 284,8 | 1945,2 | 38,8 |