

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 День: 2 **24.06.2022**
 Неделя: 4
 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 рисовая	200	4,2	8,3	24,2	289,60	2,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,4	6
Завтрак2							
10-00	Нектар тыква-яблоко-апельсин	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
35	Салат из свеклы с яблоком	60	0,6	4,9	5,2	61,5	2,8
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,0	12,6	75,3	0,38
252	Филе трески, запеченное в сметанном соусе	80	11,9	8,3	9,4	158,53	0,2
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
376	Компот из сушеных фруктов (курага) 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							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
282	Биточки мясные рубленые	80	8,6	8,1	5,6	162,3	0,4
336	Капуста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
	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	
1195 к	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ			Б	Ж	У		
(с 01.03 по 01.09),			61,3	76,1	280,7	2100,3	41,8
возрастная категория 3-7 лет							