

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 **День:** 4
Неделя: 4 **26.09.2022**
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
215	Омлет натуральный запечённый	110	9,2	16,0	1,7	181,4	0,8	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
395	Напиток кофейный с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70	
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00	
Завтрак2								
10-00	Нектар яблоко-морковь-апельсин	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8	
Обед								
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80	
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80	
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40	
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,30	6,50	
375	Компот из ягод (черная смородина) вит.С	200	0,26	0,11	17,80	81,72	7,80	
	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								
782 (с)	Булочка "Янтарная"	70	3,5	6,7	28,4	206,00	0,6	
401	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56	
Ужин								
12	Салат из кукурузы	60	4,55	2,7	3,2	129,00	1,20	
290	Пудинг из говядины	70	9,9	5,1	3,1	131,0	0,14	
324	Пюре морковное	130	2,2	4,6	9,0	85,4	5,10	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30	
	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		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ			Б	Ж	У			С
(с 01.09 по 01.03) возрастная категория 3-7 лет			62,2	69,3	249,5			
			2171,1	54,6				