

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 День: 5
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный 27 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
Завтрак							
206	Омлет натуральный с сыром. Доп. гарнир: икра кабачковая	120 25	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
15	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
72	Щи по-уральски с мясом (185/15)	170	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
255	Котлета рыбная (треска)	80	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
354	Соус сметанный	20	0,37	1,39	1,9	19,00	0,37
319	Картофель в молоке	130	2,5	3,5	18	83,50	2,6
699 (с)	Компот из сухофруктов	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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	
Полдник							
747 (с)	Булочка ванильная	70	7,1	5,2	18,2	272,00	0,1
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
231	Сердце тушеное с овощами	80	12,9	11,1	9,5	208,80	0,23
351	Рис отварной с маслом сливочным	130	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	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 зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Б	Ж	У		
			69,2	68,1	259,0	2054,4	39,7