

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17

День: 2

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный

28 июля 2022

Возрастная 3-7 лет
категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
							С
Завтрак							
259 (к)	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	200	7,4	12,2	31,2	288,40	1,56
	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
Завтрак2	Апельсины	120					
10-00	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
28	Салат из свежих овощей	60	0,94	3,2	11,80	78,90	5,18
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,0	12,6	75,3	0,38
252	Филе трески, запеченое 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 плодов (вишня)	180	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 творогом	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)	Доп.гарнир : св.огурец	30					
309	Филе птицы с картофелем и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
	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
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),			Б	Ж	У		
возрастная категория 3-7 лет			61,3	76,1	280,7	2100,3	41,8