

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 **День:** 5
Неделя: 4 **28.09.2022**
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							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	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	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
Завтрак2							
10-00	Сок яблоко-морковь-апельсин	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	4,5	74,40	4,00
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,00	12,63	75,26	0,38
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
315	Рис отварной	110	2,53	5,39	17,1	160,71	
375	Компот из ягод (клюква) вит.С	200	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	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
401	Кефир	200	5,3	5,1	8,6	109,5	1,56
Ужин							
277	Гуляш из говядины	100	14,9	13,9	38,4	342,68	3,60
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
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	59,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,6	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ			Б	Ж	У		
(с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			64,6	73,7	281,8	2221,5	28,1