

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20

День: 5 **29.06.2022**
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							
257(к) 1	Каша молочная манная	200	3,9	5,9	23,0	237,5	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
6	Масло несоленое сливочное – порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
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 (тыква-яблоко-апельсин)	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
14(с)	Салат зелёный с огурцом, с растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
119(к) 1	Щи из свежей капусты с мясом	200	3,6	7,3	5,0	113,6	7,30
255	Котлета рыбная (треска)	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
354	Соус сметанный	30	0,37	1,39	1,9	19,00	0,37
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,3	6,5
376	Компот с курагой (вит.С)	200	0,96	0,12	17,28	75,24	10,8
	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							
	Пряник заварной	30	2,8	1,7	56,6	184,40	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
235	Пудинг из творога запечённый с изюмом	110	14,8	14,5	9,9	251,2	1,87
351	Соус молочный сладкий	30	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	
393	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			69,2	68,1	259,0	2054,4	39,7