

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 День: 4
 Неделя: 3 **20.09.2022**
 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 запеченный	100	8,8	10,5	20,2	200,81	0,12
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Напиток кофейный с молоком	200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей (морковь-апельсин)	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
562 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	60	0,45	5,7	2,1	83,1	11,30
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	230	9,6	2,8	16,1	122,30	8,87
376	Компот из сушеных фруктов (курага) вит.С	200	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	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							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	70	5,2	9,1	42,1	277,00	0,00
401	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	30	0,25	0,03	0,62	3,50	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	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			58,2	59,8	256,9	1797,9	53,5