

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 **День:** 2
Неделя: 1 **30.09.2022**
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							
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	30	0,40	0,9	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зелёный с молоком	200	1,0	1,2	9,2	52,4	3,8
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,00
138 (к)	Суп гороховый с птицей	200	4,1	8	15,2	188,00	5,30
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	80	8,5	3,7	8,9	102,93	0,02
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,3	6,5
378	Кисель из ягод (чёрная смородина) вит.С	200	0,34	0,0	24,8	117,3	10,2
	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							
	Вафли	35	2,1	4,2	46,2	165,8	1,3
401	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
408(к)III	Печень тушёная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,8
204/317	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,2	5,4	22,3	180,66	0,16
	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	
376	Компот с изюмом	200	0,38	0,012	25,0	101,76	5,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			64,06	49,67	309,72	2055,05	53,3