

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 **День:** 3
Неделя: 2 **07.12.2022**
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							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	100	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
351	Соус молочный сладкий	30	0,4	0,9	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Напиток кофейный с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,50	1,7
Завтрак2							
10-00	Нектар тыква- абрикос	100	0,1	0,00	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
133(с)	Суп картофельный с птицей	200	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
278	Бефстроганов из отварного мяса (говядина)	110	13,1	6,2	3,2	123,70	1,1
376	Компот из сушеных фруктов (изюм) 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							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Молоко питьевое"Витаминка"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	30	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	2,50
	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 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			69,7	68,8	239,7	2029,4	44,3