

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 **День:** 3
Неделя: 4 **21.12.2022**
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							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,64	0,25
783 (з)	Соус абрикосовый	30	0,12	0,00	16,37	75,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей	200	4,1	8,0	15,2	188,00	5,30
281	Котлета мясная, запеченная	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
320	Овощи отварные с маслом сливочным	130	3,1	4,62	8,25	127,82	7,70
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) вит.С	200	0,70	0,2	25,1	106,50	6,60
	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							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	70	5,0	3,9	39,0	219,80	0,5
401	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
406 (к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,1	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 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			68,5	69,9	297,7	2254,2	56,3