

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 **День:** 4
Неделя: 4 **22.12.2022**
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							
215	Омлет натуральный запечённый	100	9,2	16,0	1,7	181,4	0,8
	Дополнительный гарнир: зелёный горошек консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (зелёное яблоко)	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,30	6,50
375	Компот из ягод (черная смородина) вит.С	200	0,26	0,11	17,80	81,72	7,80
	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							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
564(з)	Салат из свежих огурцов ,горошка консерв.с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
468(с)	Оладьи из печени	70	14,9	13,2	5,6	210,3	1,50
322	Пюре картоф.-морковное	130	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
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 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		
			62,2	69,3	249,5	2171,1	54,6