

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5	День:	5					
	Неделя:	1	30.12.2022				
	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

262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6,0

Завтрак2

10-00	Нектар из смеси фруктов (яблоко-персик)	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
-------	---	-----	-----	---	------	-------	-----

Обед

34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
76	Рассольник ленинградский	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
441 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	90	7,5	5,1	6,3	128,00	2,30
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
376	Компот из сушеных фруктов (изюм) вит.С	200	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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

	Зефир	20	0,16	0,0	9,20	65,00	
401	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56

Ужин

14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
406(к)	Сердце говяжье тушенное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
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	
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	2,50

**ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5,
НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ
(с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет**

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
Б	Ж	У		
61,7	75,5	257,4	2149,7	72,6