

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Ограниченный
 Возрастная категория: 3-7 лет

03.06.2022
 с 01 марта по 01 сентября

№ 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	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Чай с молоком	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,3
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью с маслом растительным	60	0,6	4,5	4,7	85,55	4,3
138 (к)	Суп гороховый с птицей	200	4,1	8,0	15,2	188,0	5,3
277	Гуляш из говядины	100	14,9	13,9	38,4	342,68	3,6
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	120	4,8	6,1	23,3	231,98	
372	Компот из плодов свежих (груши)вит.С	200	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
	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							
	Пряник заварной	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
	Дополнительный гарнир:огурец свежий	30	0,25	0,03	1,0	4,38	2,50
408 (к)III	Печень говяжья тушёная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,8
317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			69,1	73,0	310,2	2271,3	57,0