12

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2022-04-14 09:08:17

День: 2
Неделя: 3 ***14.04.2022***
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
	Варенье	30	1,2	1,0	2,92	66,32	0,13
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (мультифрукт)	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
76	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
255	Котлета рыбная	70	7,9	5,7	9,2	147,25	0,12
322	Пюре картофельно-морковное	130	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
378	Кисель из ягод (черная смородина) вит.С	200	0,34	0,00	24,80	117,30	10,2
	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
	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,10	160,71	
	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	0,00	9,50	40,10	2,50

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	70,6	**64,3**	**249,5**	**1992,9**	**43,3**