

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15

День: 5
 Неделя: 3
 Сезон: Основной
 Возрастная категория: 3-7 лет

17.02.2022

с 01 сентября по 01 марта

№ 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	10	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	
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 тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
255	Котлета рыбная (треска)	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
699 с.	Напиток лимонный	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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							
	Пряник заварной	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
406(к)	Сердце говяжье, туш. в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
204/317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
372	Компот из плодов (вишня)	200	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
	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 5, НЕДЕЛЯ 3 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	79,2	310,6		
						2206,0	42,9