

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16

День: 1
Неделя: 4 **18.02.2022**
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 (рисовая) | 200 | 4,2 | 8,3 | 24,2 | 289,6 | 2,10 |
| | 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 | 109,6 | 1,2 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом | 60 | 0,2 | 5,2 | 1,1 | 45,57 | 2,00 |
| 135 (к) | Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30) | 200 | 1,5 | 1,9 | 9,7 | 131,67 | 3,90 |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 13,1 | 6,2 | 3,2 | 123,60 | 1,10 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 130 | 4,8 | 6,1 | 23,3 | 231,98 | |
| 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 | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с картофелем и луком | 70 | 3,9 | 3,1 | 32,1 | 181,30 | 2,6 |
| | Молоко обогащенное йодказеином "Умница" | 200 | 5,6 | 5,2 | 8,5 | 109,00 | 2,20 |
| Ужин | | | | | | | |
| 61 (к) | Винегрет с сельдью | 60 | 1,2 | 4,8 | 5,2 | 80,55 | 4,3 |
| 298/354. | Голубцы ленивые с соусом | 200 | 11,8 | 10,2 | 22,7 | 243,5 | 6,2 |
| 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 1, 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 | | |
| | | | 60,2 | 65,6 | 256,5 | 2106,7 | 37,8 |