

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11

День: 1
Неделя: 3 **20.05.2022**
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
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)	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,7	10,5	24,0	227,00	1,92
	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
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенно-яблочный- апельсин	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,3
139 (с)	Суп картофельный с фасолью	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,6
468 (с)	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,50
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,3	6,5
375	Компот из плодов (клюква) вит.С	200	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			39,5	45,57	164,71	1269,04	37,02