

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18

День: 3
 Неделя: 4
 Сезон: Основной
 Возрастная категория: 3-7 лет

22.02.2022

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	110	15,1	12,6	11,3	250,64	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	
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 из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей	200	4,1	8,0	15,2	188,00	5,30
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
320	Овощи отварные с маслом сливочным	130	3,1	4,62	8,25	127,82	7,70
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) вит.С	200	0,70	0,2	25,1	106,50	6,60
	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							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,1	1,3
401	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
22(с)	Салат зелёный с помидорами и сладким перцем	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,8
408(к) III	Печень говяжья, тушёная в соусе	110	5,0	5,3	8,5	102,5	
317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	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 3, 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		С
			68,5	69,9	297,7	2254,2	56,3