

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 День: 3
 Неделя: 3 23.05.2022
 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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	100	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	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	1,20
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14	Салат из томатов в с/соку и лука с маслом растительным	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
133 (с)	Суп картофельный с птицей	200	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
204/317	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
376	Компот из сушеных фруктов (курага) вит.С	200	0,96	0,12	17,28	75,24	10,8
	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							
786 (с)	Булочка "Творожная"	70	6,8	2,4	37,7	204,17	0,11
	Варенец с лактулозой	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужин							
408(к)III	Печень тушёная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,50	4,80
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	1,0	4,38	2,5
	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	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,1	64,2	1,3
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			74,7	73,1	282,7	2118,2	43,3