

Примерное меню и пищевая ценность блюд

День: 3 **25.03.2022**
Неделя: 4
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		С
Завтрак							
262(к)I	Каша на молоке (дшённая)	200	5,5	6,3	32,3	208,8	2,1
	Масло сливочное 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	Напиток кофейный с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,7
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (мультифрукт)	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
138 (к)	Суп гороховый	200	4,1	8,0	15,2	188,0	5,3
277	Гуляш из говядины	100	14,9	13,9	38,4	342,68	3,60
317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
376	Компот из сухофруктов (вит.С)	200	0,7	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			40,87	47,27	214,51	1517,47	29,3