Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2022-04-22 12:25:29

19 **День:** 4 ***25.04.2022***
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
	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	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
19	Салат из консерв.огурцов с луком и подсолнечным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,8	6,3
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
302	Филе птицы тушеное с овощами и картофелем в соусе	200	9,6	2,8	16,1	122,3	8,87
378	Кисель из ягод чёрной смородины (вит.С)	200	0,34	0,0	24,8	117,30	10,2
	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							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
254	Филе минтая запеченное	70	8,40	5,50	5,20	129,30	0,00
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
	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	
393	Чай с лимоном	200	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	58,0	**67,3**	**269,1**	**2154,9**	**47,1**