

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16

День: 1  
Неделя: 4  
Сезон: Основной  
Возрастная категория: 3-7 лет

26.01.2022

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
	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	
395	Напиток кофейный с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый (персик)	100	0,0	0,0	14,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
406(к)	Сердце говяжье, тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
376	Компот из сушеных фруктов (изюм) вит.С	200	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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	
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,30	2,6
	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
<b>Ужин</b>							
61 (к)	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	170/30	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>60,2</b>	<b>65,6</b>	<b>256,5</b>	<b>2106,7</b>	<b>37,8</b>