

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 День: 5 **26.04.2022**
 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		
Завтрак							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
351	Соус молочный владский	30	0,4	0,9	3,50	26,00	0,12
6	Масло коровье несоленое сладкосливочное порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
13	Салат из огурцов свежих с растительным маслом и зеленью	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
72	Щи по-уральски с мясом	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
282	Шницель мясной рубленный	70	8,6	8,1	5,6	162,26	
354	Соус сметанный	25	0,37	1,39	1,9	19,00	0,37
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,30	6,50
699 (с)	Напиток лимонный	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
408(к)III	Печень тушёная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,8
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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		
			69,2	68,1	259,0	2054,4	39,7