

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17

День: 2
Неделя: 4 **26.05.2022**
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)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к)I	Каша молочная пшеничная	200	5,5	6,3	32,3	208,8	2,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар морковь- яблоко-клубника	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,3
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,0	12,6	75,3	0,38
252	Филе трески, запеченное в сметанном соусе	80	11,9	8,3	9,4	158,53	0,2
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
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	
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
282	Биточек мясной рубленый	80	8,6	8,1	5,6	162,3	0,4
336	Кануста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
	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
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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
			61,3	76,1	280,7	2166,3	41,8