

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 День: 2 **31.03.2022**
 Неделя: 1
 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							
262 (к) 1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,1
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,9	
395	Напиток кофейный с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,7
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
62	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,7
278	Бефстроганов из отварного мяса	110	13,1	6,2	3,2	123,6	1,1
204/317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
372	Компот из плодов свежих (яблоки) вит.С	200	0,13	0,12	14,2	60,23	1,5
	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							
458	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	29,3	202,1	0,1
	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
249	Филе трески запеченное в омлете	80	8,6	4,	5,3	116,2	0,7
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
376	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			64,5	82,0	261,3		
						2114,2	50,0