

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 3-7 лет

13 июля 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Каша на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
	Яблоко	110	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
	Салат из свеклы с огурцом и раст.маслом	60	1,1	3,5	12,2	80,3	4,8
	Щи из свежей капусты с мясом (185/15)	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	70	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,71	
	Кисель из черной смородины	180	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
	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							
	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
Ужин							
	Салат зеленый с огурцом и раст.маслом	60	1,1	3,5	12,2	80,3	4,8
	Сердце тушеное с овощами	70	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
	Пюре картофельное	130	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	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	
	Чай с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 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
			57,3	80,9	271,5	2189,2	67,2

