

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

13.09.2023

9	День: 4 Неделя: 2 Сезон: Основной Возрастная категория: 3-7 лет	с 01 сентября по 01 марта					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	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	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Мандарин	100	1,1	0,2	9,7	51,60	8
Завтрак2							
10-00	Сок овощной (тыква с мякотью)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
133 (с)	Суп картофельный с птицей	200	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
282	Шницель мясной рубленный	70	8,6	8,1	5,6	162,3	0,4
336	Капуста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) вит.С	200	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							
	Печенье	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
279	Суфле из отварного мяса с рисом с маслом	90	13,3	11,6	21,9	225,57	0,14
322	Пюре картофельно-морковное	130	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			60,4	70,2	283,2	1967,0	48,5