

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11 **День:** 1
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный **19 июля 2023**
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							
	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,50
	Овощи отварные с маслом сливочным	110	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
	Компот из ягод (Вишня)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	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							
	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
	Дополнительный гарнир: консервированный огурец						
	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	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	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),			Б	Ж	У		
возрастная категория 3-7 лет			64,6	71,6	293,2	2173,8	88,0