

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)
21.06.2023

12 **День:** 1
Неделя: 3
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) I	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	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
Завтрак2							
10-00	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	54,40	6
Обед							
22 (с)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
468 (с)	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,5
317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
375	Компот из плодов (клюква)	200	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							
	Вафли	30	1,9	3,9	45,8	165,0	1,0
	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	30	0,25	0,03	1,00	4,38	2,5
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	10,0	9,8	6,86	172,5	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 зелёный с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,3
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			60,09	58,0	270,08	1852,12	47,52