

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15

День:

21.07.2023г.

Неделя:

5

Сезон:

3

Возрастная

Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

категория:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Какао с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Бананы	130	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
	Салат из свежих огурцов с горошком консервированным и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
	Печень тушённая в соусе	80	8,6	8,1	5,6	162,30	0,40
	Гречка рассыпчатая	115	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
	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	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,2	2,4	15,8	119,8	8,38
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
	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	
394	Чай с лимоном и сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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		
			57,7	57,8	284,8	1945,2	38,8