

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

21.08.2023

9 **День:** 4
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01марта 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		С
Завтрак							
215	Омлет натуральный запечённый	100	9,2	16,0	1,7	181,4	0,8
	Дополнительный гарнир: зелёный горошек консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,0
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенно-яблочный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
87	Суп рыбный с пшеном	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,8
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
378	Кисель из ягод (вишня) вит.С	200	0,26	0,0	31,2	132,24	7,80
	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							
741	Ватрушка с повидлом	70	3,2	4,0	42,0	223,0	0,19
401	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,2	1,56
Ужин							
408(к)Ш	Печень говяжья тушёная в сметанном соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,80
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,3	6,5
	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	
393	Чай с лимоном	200	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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
			61,77	67,24	260,41	2037,96	55,15