Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11) 23.08.2023

1 11 День:

Неделя:

Ограниченный 3-7 лет с 01марта по 01 сентября Сезон:

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)
L			Б	Ж	У	(ккал)	С
Завтра							
262 (к) І	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
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтра	к2				<u>I</u>		
10-00	Сок фруктовый (яблоко-персик)	100	0,0	0,0	12,6	46,00	3
Обед					Į.		
559(3)	Салат зелёный с помидорами, с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,6	6,0
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
278	Бефстроганов из мяса говядины	110	13,1	6,2	3,2	123,6	1,1
204/317	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,2	5,4	22,3	180,66	0,16
375	Компот из плодов (смородина) вит.С	200	0,26	0,11	17,8	81,72	7,8
	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	
Полдн	ик		1		I I		
767(c)	Булочка ванильная	70	3,9	4,3	29,1	171,5	
	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин		•	•	•			
258	Шницель рыбный (филе минтая)	80	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4
	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	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)
			Б	ж	У	ценность (ккал)	С
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		64,6	71,6	293,2	2173,8	88,0