

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

25.07.2023г.

17 **День:** 2
Неделя: 4
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 (С)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша на молоке (пшённая)	200	7,4	12,2	31,2	288,40	1,56
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц., сыр порц.	7/10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Какао с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Апельсины	100					
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (яблоко – абрикос)	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
	Салат из помидоров свежих и перцем сладким с растительным маслом	60	0,94	3,2	11,80	78,90	5,18
	Суп с макаронными изделиями с птицей	200	1,80	3,0	12,6	75,3	0,38
	Печень, тушённая в соусе	100	11,9	8,3	9,4	158,53	0,2
	Каша гречневая рассыпчатая	115	2,4	5,2	13	120,3	6,5
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
	Капуста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
	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 зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (С)
			Б	Ж	У		
			61,3	76,1	280,7	2100,3	41,8