

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

25.08.2023

13 **День:** 3
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 молочная (из овсяных хлопьев)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Апельсин	100	0,6	0,2	6	30,40	9,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (яблоко-персик)	100	0,0	0,0	11,5	46,0	3
Обед							
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	60	0,6	4,9	5,2	61,5	2,8
133 (с)	Суп картофельный с птицей	200	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
254	Филе рыбное запечённое (минтай)	70	8,4	5,5	5,2	129,31	
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,71	2,2
376	Компот из сушеных фруктов (изюм) вит.С	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							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,1	1,3
	Варенец с лактулозой	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужин							
278	Бефстроганов из отварного мяса	110	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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		
			74,7	73,1	282,7	2118,2	43,3