

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

28.06.2023г.

18

День: 3

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 (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
230	Омлет натуральный	110	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
138 (к)	Суп гороховый с мясом(185/15)	200	4,1	8,0	15,2	188,0	5,3
277	Котлета мясная с соусом молоч.	70	14,9	13,9	38,4	342,68	3,60
317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
372	Компот из ягод (смородина)	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
	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	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Биокефир, йогурт	200	5,3	5,1	8,6	109,5	1,56
Ужин							
14	Салат зелёный из помидоров и огурцов с луком зелёным с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	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	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			75,9	80,3	324,3	2324,8	46,0