

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

28.08.2023

15 День: 5
 Неделя: 3
 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							
262(кI)	Каша молочная (из пшена)	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	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
	Яблоко	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов (яблоко-персик)	100	0,0		11,5	46,00	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
204/317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) вит.С	200	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
	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	195,10	1,3
	Кефир с лактулозой	200	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
Ужин							
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	170	9,2	2,4	15,8	119,8	8,38
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	30	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
	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	0,0	9,5	40,1	2,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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		С
			57,7	57,8	284,8	1945,2	38,8