

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

29.06.2023г.

17 **День:** 2
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 3-7 лет

с 01марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
259 (к)	Пудинг творожный, соус молочный	120	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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
Завтрак2							
10-00	Бананы	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,0	12,6	75,3	0,38
252	Филе минтая, запеченное в сметанном соусе	70	11,9	8,3	9,4	158,53	0,2
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,3	6,5
376	Компот из сушеных фруктов (косточ. смесь)	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							
741 (с)	Ватрушка с творогом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
	Йогурт, ряженка	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
14 (с)	Салат со свеклой и зеленым горошком	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
309	Филе птицы с овощами и картофелем	200	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
	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 чёрный с молоком с сахаром	180	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 (мг)
			Б	Ж	У		С
			61,3	76,1	280,7	2100,3	41,8