

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)
30.06.2023г.

16 **День:** 1
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							
215	Каша молочная рисовая	200	6,5	11,2	1,2	127,0	0,6
	Масло коровье несоленое, сыр	12/20	0,7	0,6	1,5	16,5	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Яблоко	100	1,0	0,1	3,6	50,7	
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
	Винегрет	60	1,6	2,2	7,3	121,63	7,5
59	Борщ с мясом	200	2,6	5,2	9,3	156,63	9,5
304	Плов с мясом	200	11,1	14,9	20,1	272,3	0,38
378	Кисель из ягод (вишня)	200	0,22	0,0	26,0	110,2	6,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,6	
Полдник							
767 (с)	Печенье	40	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
	Ацидофилин	200	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
30	Салат из огурцов консервирован. С горошком зелёным	60	0,4	0,2	11,6	49,80	2,9
235	Филе рыбное запечённое	70	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
783 (з)	Картофельное пюре	130	0,1	0	13,1	60,50	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
392	Чай зелёный с молоком и с сахаром	200	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			53,1	58,3	213,8	1698,9	31,9