

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

30.08.2023

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	Омлет натуральный	100	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,7
Завтрак2							
10-00	Сок мультифруктовый	100	0,0	0,0	11,2	45,00	2
Обед							
59	Борщ вегетарианский	200	3,1	6,2	11,1	184,33	11,1
304	Плов с мясом	200	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
378	Кисель из ягод (вишня) вит.С	200	0,26	0	31,2	132,24	7,8
	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							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
401	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,8	103,50	1,32
Ужин							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,3
254	Филе рыбное запечённое	70	8,4	5,5	5,2	129,31	
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,3	6,5
	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	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, 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		
			68,3	77,7	275,1	2168,3	35,5