

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

31.07.2023г.

1 **День:** 1
Неделя: 1
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		С
Завтрак							
216	Каша на молоке (рисовая)	200	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Апельсины	120	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (яблоко – абрикос)	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
	Салат зеленый с огурцом зелёным горошком и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
	Суп гороховый вегетарианский	200	5,93	7,90	7,50	150,00	6,18
	Филе минтая, запечённое в омлете	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4
	Компот из сушёных плодов (косточковая смесь)	200	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	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							
767 (с)	Булочка «Домашняя»	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Молоко «Умница»	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
	Сердце, тушёное в соусе	100	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
	Каша гречневая рассыпчатая	115	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Чай с сахаром	200	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 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
			64,5	77,6	259,9	2079,5	52,6