

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6 **День:** 1
Неделя: 2 **03.02.2023**
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		

Завтрак

237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
360	Соус смородиновый	30	0,18	0,12	15,12	76,87	5,70
	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
	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,40	9,0

Завтрак2

10-00	Сок фруктовый (яблоко-персик)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
-------	-------------------------------	-----	-----	-----	------	-------	---

Обед

14	Салат из помидоров с луком, с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,50	13,00
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
403 (к)	Плов с мясом	200	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
375	Компот из ягод (черная смородина) вит.С	200	0,26	0,11	17,80	81,72	7,80
	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

776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,0	35,3	182,56	3,6
401	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32

Ужин

61 (к)	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	230	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7
	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 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ
 (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет**

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
Б	Ж	У		
64,1	79,0	288,9	2221,6	64,7