

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3 **День:** 3 **04.04.2023**
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта 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							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	100	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
351	Соус молочный сладкий	30	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (яблоко-персик)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
70	Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным	60	0,94	3,2	11,8	78,9	5,18
138 (к)	Суп гороховый с птицей	200	4,1	8,0	15,2	188,0	5,3
406 (к)	Сердце тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
372	Компот из плодов свежих (груши) вит.С	200	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
	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							
	Пряник заварной	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	60	0,8	4,1	2,8	42,2	27,0
277	Гуляш из говядины	100					
317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			69,1	73,0	310,2	2271,3	57,0