

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4

День: 4 **06.03.2023**
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							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	Груши	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок яблоко-персик	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,30
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
	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	
372	Компот из плодов (вишня) вит. С	200	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	70	4,5	9,4	36,0	249,0	0,00
	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	230	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	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	
699 (с)	Напиток лимонный	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			58,6	62,6	272,9	2028,1	51,1