

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 **День:** 3
Неделя: 2 **07.02.2023**
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							
262 (к)I	Каша молочная (пшённая)	200	5,5	6,3	32,3	208,8	2,1
6	Масло коровье сладкосливочное несолёное пор	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Напиток кофейный с молоком с сахаром	200	2,6	2,9	17,0	107,50	1,70
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (чрная смородина)	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,00
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
406 (к)	Сердце говяжье тушённое в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
376	Компот из сушеных фруктов (курага) вит.С	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	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							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	30	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	2,50
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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		
			69,7	68,8	239,7	2029,4	44,3