Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-03-10 13:13:59

5 **День:** 5 ***07.03.2023***
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
351	Соус молочный сладкий	30	0,4	0,9	3,5	26,00	0,12
	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	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (яблоко-вишня)	100	0,0	0,0	14,3	46,00	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,8
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
336	Капуста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
376	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты) вит.С	200	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							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,10	160,71	
408(к)III	Печень говяжья, тушёная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,80
374	Компот из апельсинов	200	0,24	0,12	13,3	58,5	9,60
	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 5, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	61,7	**64,0**	**233,6**	**1862,8**	**69,7**