

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)							
10	День:	5					
	Неделя:	2	09.02.2023				
	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		
<b>Завтрак</b>							
257 (к) I	Каша жидкая на молоке (манная)	200	3,9	5,9	23,0	237,50	1,3
	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	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый (чёрная смородина)	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
304	Плов с птицей (цыплята)	200	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
375	Компот из ягод (жимолюсть) вит.С	200	0,6	0,24	17,10	73,20	11,4
	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	
<b>Полдник</b>							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
401	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
<b>Ужин</b>							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,3
408(к)III	Печень говяжья, тушёная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,8
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>69,2</b>	<b>75,0</b>	<b>332,9</b>	<b>2290,6</b>	<b>43,1</b>