

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 **День:** 3
Неделя: 2 **10.01.2023**
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 | | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога с изюмом запеченный | 100 | 14,8 | 14,5 | 9,90 | 251,20 | 1,87 |
| | Варенье | 30 | 1,20 | 1,0 | 2,92 | 66,32 | 0,13 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта. | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 200 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 64,20 | 4,60 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый (яблоко-персик) | 100 | 0,1 | 0,00 | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с клюквой, с растительным маслом | 60 | 0,2 | 5,2 | 1,1 | 45,57 | 2,00 |
| 86 | Суп рыбный с пшеном | 200 | 6,5 | 3,7 | 14,1 | 140,93 | 3,80 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 130 | 4,8 | 6,1 | 23,3 | 231,98 | |
| 408(к)Ш | Печень говяжья, тушёная в соусе | 100 | 5,0 | 5,3 | 8,5 | 102,50 | 4,80 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (курага) 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 | | | | | | | |
| 777 (с) | Булочка "Алтайская" | 70 | 4,9 | 4,6 | 34,4 | 212,8 | 0,01 |
| | Молоко обогащенное йодказеином "Умница" | 185 | 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 | 25 | 0,25 | 0,03 | 0,62 | 3,50 | 2,50 |
| 393 | Чай с сахаром | 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 | 2029,4 | С |
| | | | 69,7 | 68,8 | 239,7 | | |