

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 **День:** 2 **10.03.2023**
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01 марта 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							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
783 (з)	Соус абрикосовый	30	0,12	0	16,40	75,63	0,12
	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	64,2	4,6
	Яблоко	110	1,0	0,3	8,9	44,0	5,4
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (яблоко-вишня)	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
258	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
699 (с)	Напиток лимонный	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	70	5,2	9,1	42,1	277,00	0,00
	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	230	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
	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	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ			Б	Ж	У		
(с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			70,8	76,1	284,0	2160,9	51,2