Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-03-10 13:16:22

8 **День:** 3 ***13.03.2023***
Неделя: 2
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							
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	3,7	10,5	24,0	227,0	1,92
	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	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
Завтрак2							
10-00	Нектар яблочный	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,6	2,8	16,1	122,30	8,87
376	Компот из сушеных фруктов (изюм) вит.С	200	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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 рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05
	Молоко « Умница»	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
204/317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
441 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	90	7,5	5,1	6,3	128,00	2,30
	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 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			58,1	**60,4**	**288,9**	**2131,3**	**43,4**