

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 День: 5 **15.03.2023**
 Неделя: 2
 Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
 Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 5,1 | 9,8 | 26,0 | 275,8 | 2,00 |
| | Сыр полутвердый | 15 | 3,8 | 3,9 | 4,8 | 60,00 | 0,1 |
| | 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 | 16,8 | 107,50 | 1,70 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый (зелёное яблоко) | 100 | 0,0 | 0,0 | 14,1 | 45,00 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| 36 | Салат из свеклы с огурцом | 60 | 1,1 | 3,5 | 12,2 | 80,3 | 4,8 |
| 119 (к) | Щи из свежей капусты с мясом | 200 | 3,6 | 7,3 | 5 | 113,6 | 7,30 |
| 261 | Тефтели рыбные с соусом | 80 | 5,9 | 6,3 | 8,36 | 113,84 | 0,73 |
| 315 | Рис отварной | 130 | 2,53 | 5,39 | 17,1 | 160,71 | |
| 376 | Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) вит.С | 200 | 0,7 | 0,2 | 25,1 | 106,50 | 6,60 |
| | 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 | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с картофелем и луком | 70 | 3,9 | 3,1 | 32,1 | 181,30 | 2,6 |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,3 | 4,6 | 18,5 | 138,6 | 1,32 |
| Ужин | | | | | | | |
| 342./273. | Рагу из овощей с мясом отварным | 200 | 9,80 | 20,81 | 11,40 | 299,45 | 5,00 |
| | Дополнительный гарнир: огурец консервированный | 25 | 0,25 | 0,03 | 0,62 | 3,50 | 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 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 200 | 1,5 | 1,7 | 12,1 | 65,5 | 0,56 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | 57,3 | 80,9 | 271,5 | 2189,2 | 67,2 |