

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)							
15	День:	5					
	Неделя:	3	16.02.2023				
	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		
Завтрак							
216	Омлет с сыром	100	10,6	19,8	2,0	228,0	0,9
	Дополнительный гарнир: зелёный горошек консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (яблоко-персик)	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с луком, растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,8	6,3
119 (к)	Щи из капусты с мясом	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	70	5,8	2,5	6,7	90,2	0,12
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
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							
	Пряник заварной	35	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
408(к) III	Печень говяжья, тушёная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,50	4,80
204/317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
372	Компот из плодов (вишня)	200	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
	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 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			62,2	79,2	310,6	2206,0	42,9