Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-03-16 09:26:49

11 **День:** 1 16.03.2023
Неделя: 3
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 манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (яблоко)	100	0,0	0,0	12,6	46,00	3
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
468 (с)	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,50
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
375	Компот из плодов (клюква) вит.С	200	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	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							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	60	0,8	4,1	2,8	42,2	27,0
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	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
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	64,6	**71,6**	**293,2**	**2173,8**	**88,0**