Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-03-22 14:46:44

15 **День:** 5 ***22.03.2023***
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 молочная (пшённая)	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,10
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (яблоко)	100	0,0		14,3	45,00	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,90	0,40
204/317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) вит.С	200	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
	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							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,2	2,4	15,8	119,8	8,38
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	30	0,25	0,03	1,00	4,38	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 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**
	57,7	**57,8**	**284,8**	**1945,2**	**38,8**