

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17	День: 2 Неделя: 4 Сезон: Ограниченный Возрастная категория: 3-7 лет	24.04.2023	с 01марта по 01 сентября
----	--	-------------------	--------------------------

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262(к)I	Каша молочная рисовая	200	4,2	8,3	24,2	289,60	2,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
Завтрак2							
10-00	Нектар тыква-яблоко	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,2	11,80	78,90	5,18
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,0	12,6	75,3	0,38
252	Филе трески, запеченное в сметанном соусе	80	11,9	8,3	9,4	158,53	0,2
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
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							
741 (с)	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
336	Капуста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			61,3	76,1	280,7		41,8