

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1 **27.01.2023**
Неделя: 1
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 | | | | | | | |
| 262 (к) 1 | Каша жидкая на молоке (пшеничная) | 200 | 3,7 | 10,5 | 24,0 | 227,00 | 1,92 |
| 7 | Сыр полутвердый | 15 | 3,8 | 3,9 | 4,8 | 60,00 | 0,1 |
| 6 | 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 | 2,9 | 17,0 | 107,5 | 1,70 |
| | Яблоко | 110 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6,0 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый (мультифрукт) | 100 | 0,4 | 0,0 | 13,3 | 56,00 | 3 |
| 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 |
| 294 | Запеканка из печени с рисом | 200 | 9,2 | 8,7 | 34,5 | 261,12 | 2,00 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (курага) вит.С | 200 | 0,96 | 0,12 | 17,28 | 75,24 | 10,80 |
| | 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 | | | | | | | |
| | Вафли | 30 | 2,1 | 4,2 | 46,2 | 165,80 | 1,3 |
| | Молоко обогащенное йодказеином "Умница" | 200 | 5,6 | 5,2 | 8,5 | 109,00 | 2,20 |
| Ужин | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 60 | 0,3 | 4,4 | 1,6 | 45,97 | 5,1 |
| 319 (к) | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 200 | 13,8 | 11,7 | 18,5 | 272,33 | 7,09 |
| | 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 | |
| 393 | Чай с лимоном | 200 | 0,15 | 0,00 | 9,50 | 40,10 | 2,50 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 -7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | 61,3 | 74,3 | 281,1 | 2085,3 | 48,8 |