2

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-02-01 12:48:55

День: 2
Неделя: 1 ***31.01.2023***
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
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							
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,9	3,50	26,00	0,12
	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	109,60	1,20
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (мультифрукт)	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,00
138 (к)	Суп гороховый с птицей	200	4,1	8	15,2	188,00	5,30
406 (к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,90	0,02
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,71	2,20
376	Компот из сушёных фруктов (смесь косточковых плодов) вит.С	200	0,7	0,2	25,10	106,50	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							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Кефир	200	5,3	5,1	8,6	109,50	1,56
Ужин							
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
342/273	Рагу из овощей с мясом отварным	230	9,8	20,81	11,40	299,45	5,0
	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

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	74,2	**69,6**	**275,1**	**2202,7**	**46,8**