

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

25.01.2024

15

День: 5

Неделя: 3

Сезон: Основной

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	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	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,2
	Груша	100	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
255	Котлета рыбная (минтай)	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
699 с.	Напиток лимонный (вит.С)	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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							
769(с)	Булочка « Домашняя»	70	5,2	9,1	42,1	277,00	
401	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
204/317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
15	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,3
378	Кисель из плодов (вишня)	200	0,26		31,20	132,24	7,80
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			62,2	79,2	310,6	2206,0	42,9