

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

26.02.2024

| 7 | День: 2 Неделя: 2 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 | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 100 | 9,2 | 16,0 | 1,7 | 181,42 | 0,8 |
| | Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,9 | 20,62 | 3,6 |
| | 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 | 1,7 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый (мультифрукт) | 100 | 0,0 | 0,0 | 13,3 | 56,00 | 3 |
| Обед | | | | | | | |
| 28 | Салат из свеклы с черносливом | 60 | 0,94 | 3,2 | 11,80 | 78,90 | 5,18 |
| 59 | Борщ вегетарианский | 200 | 3,1 | 6,2 | 11,1 | 184,3 | 11,10 |
| 261 | Тефтели рыбные с соусом | 80 | 5,9 | 6,3 | 8,36 | 113,84 | 0,73 |
| 342 | Рагу овощное | 130 | 3,2 | 5,7 | 8,1 | 148,80 | 5,4 |
| 376 | Компот из сухофруктов (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 | | | | | | | |
| 786 (с) | Булочка "Творожная" | 70 | 6,8 | 2,4 | 37,7 | 204,17 | 0,11 |
| 401 | Кефир с лактулозой | 200 | 5,6 | 5,1 | 7,4 | 118,00 | 1,56 |
| Ужин | | | | | | | |
| 408(к)Ш | Печень говяжья тушёная в соусе | 100 | 5,0 | 5,3 | 8,5 | 102,5 | 4,8 |
| 321 | Пюре картофельное | 130 | 2,4 | 5,2 | 13,0 | 120,3 | 6,5 |
| | 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 |
| | Мармелад | 20 | 0,02 | 0,00 | 15,60 | 66,70 | |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | 63,1 | 71,6 | 277,2 | 2132,8 | 45,6 |