

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

27.02.2024

17

День: 2
Неделя: 4
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)I	Каша молочная пшеничная	200	3,7	10,5	24	227	1,92	
	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	1,7	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
Завтрак2								
10-00	Сок фруктовый (мультифрукт)	100	0,0	0,0	13,3	56,00	3	
Обед								
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00	
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,30	
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04	
204/317	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,2	5,4	22,3	180,66	0,16	
376	Компот с курагой (вит.С)	200	0,96	0,12	17,28	75,24	10,8	
	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		
401	Варенец с лактулозой	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56	
Ужин								
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4	
249	Филе трески запечённое в омлете	75	8,6	4,9	5,3	116,2	0,7	
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,10	160,71	2,20	
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	2,50	
	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 2, НЕДЕЛЯ 4 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
			65,5	62,5	284,5			53,5