

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

29.01.2024

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		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная); яйцо отварное куриное	150	2,8	7,8	18,6	170,20	1,6
		40	7,62	6,9	0,4		
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,1	1,2	1,8	22,50	3,8
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Киви	80	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
<b>Обед</b>							
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
315	Рис отварной	130	2,3	4,9	15,5	146,10	
375	Компот из ягод (клюква) вит.С	200	0,13	0,0	15,1	63,44	8,4
	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	
<b>Полдник</b>							
786 (с)	Булочка "Творожная"	70	6,8	2,4	37,7	204,2	0,11
	Сок яблоко-абрикос	200	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Ужин</b>							
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
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	
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>65,5</b>	<b>62,5</b>	<b>284,5</b>		
						<b>2044,1</b>	<b>53,5</b>