

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

31.01.2024

19

День: 4
Неделя: 4
Сезон: Основной
Возрастная категория: 3-7 лет

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,6	0,25
783(з)	Соус абрикосовый	30	0,12		16,4	75,63	0,12
	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 с сахаром	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
Завтрак2							
10-00	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,30	6,50
375	Компот из ягод (черная смородина) Вит.С	200	0,26	0,11	17,80	81,72	7,80
	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							
	Пряник	30	3,8	2,4	57,8	184,80	Пряник
401	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
290	Пудинг из говядины	70	9,9	5,1	3,1	131,0	0,14
322	Пюре морковно-картофельное	130	1,6	4,05	8,5	76,6	4,60
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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 4, 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
			62,2	69,3	249,5	2171,1	54,6