

Витамины
(мг)
С
0,6
2,9
1
2
9,5
0,38
6,5
2,1
1,3
2,9
1,5
0,1
1,1
Витамины
(мг)
С
31,9

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 День: 1
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный 22.05.2023
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
215	Омлет натуральный	100	9,2	16,0	1,7	181,42
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	25	0,9	0,8	1,9	20,62
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6
Завтрак2						
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00
Обед						
59	Борщ вегетарианский	200	3,1	6,2	11,1	184,33
304	Плов с мясом	180	13,32	18,10	25,20	330,50
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,26	0	31,2	132,24
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Полдник						
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00
	Кефир с лактулозой	180	5,6	5,1	7,4	118,00
Ужин						
30	Огурец консервированный	60	0,6	0,3	17,4	74,70
235	Сердце тушеное	80	14,8	14,5	9,90	251,20
783 (з)	Картофельное пюре	25	0,12	0,00	16,37	75,63
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			68,3	77,7	275,1	2168,3

Витамины (мг)
С
0,8
3,6
1,2
2
11,1
0,46
7,8
0,00
1,56
3,6
1,87
0,12
1,30
Витамины (мг)
С
35,5