

Витамины
(мг)
С
1,5
0,1
0,5
8,00
2
3,5
4,4
1,80
1,2
1,1
18,0
0,9
0,3
1,1
Витамины
(мг)
С
44,4

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3 День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Ограниченный 31.05.2023
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
235	Пудинг из творога с изюмом	80	14,8	14,5	9,90	251,20
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5
		80	1,3	0,4	20	94,00
Завтрак2						
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00
Обед						
33	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,6	4,5	4,7	85,55
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,1	8,0	15,2	188,0
441 (с)	Сердце тушеное	90	7,5	5,1	6,3	128,0
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,8	6,1	23,3	231,98
372	Компот из плодов	180	0,13	0,13	14,5	62,2
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Полдник						
	Булочка	50	3,8	2,4	57,8	184,80
	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,6	18,5	138,6
Ужин						
556 (з)		60	0,8	4,1	2,8	42,2
305	Филе птицы тушеное с овощами	70	7,4	8,2	6,8	126,70
595 (с)		30	0,4	1,8	3,2	32,8
317		120	4,2	5,4	22,3	180,66
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			69,1	73,0	310,2	
						2271,3

Витамины
(мг)
С
1,87
0,12
0,56
8,00
2
4,3
5,3
2,3
1,40
1,32
27,0
0,97
0,6
1,30
Витамины
(мг)
С
57,0