

Витамины
(мг)
С
0,48
0,5
2
1
5,10
0,1
6,0
9
0,3
1,3
1,6
0,78
7,0
2,2
Витамины
(мг)
С
37,4

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12

День: 2

Неделя: 3

Сезон: Ограниченный

16.05.2023

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
233./351.	Сырники с морковью с соусом	100	12,9	9,5	19,7	226,95
	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
Завтрак2						
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00
Обед						
564 (з)	Салат из консервированных огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82
76	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,9	7,50	150,00
255	Котлета рыбная	70	7,9	5,7	9,2	147,25
322	Пюре катрофельно-морковное	110	1,4	4,4	11,1	77,1
378	Кисель из ягод (черная смородина)	170	0,34	0,00	24,80	117,30
	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						
773 (с)	Булочка "Веснушка"	70	5,0	3,9	39,0	219,80
	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20
Ужин						
	Огурец свежий	30	0,4	1,5	1,9	23,60
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3
320	Овощи отварные с маслом сливочным	110	3,1	4,62	8,25	127,82
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64
393	Чай с сахаром	180/10/7	0,15	0,00	9,50	40,10
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),			Б	Ж	У	
возрастная категория 3-7 лет			70,6	64,3	249,5	
						1992,9

Витамины
(мг)
С
0,73
0,56
2
1,25
6,18
0,12
6,6
10,2
0,5
1,56
2,4
1,04
7,70
2,50
Витамины
(мг)
С
43,3