

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 День: 5
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный 26.05.2023
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (125/5/20)	150	9,3	10,1	22,7	194,20
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40
Завтрак2						
10-00	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00
Обед						
15	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10
72	Свекольник	165	4,7	6,6	14,9	117,40
255	Котлета мясная	60	4,8	3,2	8,9	101,21
354		15	0,2	0,9	1,2	16,1
319	Рис отварной	90	2,1	2,8	15,2	67,2
699 (с)	Компот(сухофрукты)	150	0,1	0	20,7	85,90
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64
Полдник						
	Булочка	60	2,8	1,7	56,6	184,40
	Йогурт	150	4,3	4,8	7,1	90,00
Ужин						
231	Рыба по-русски	70	11,0	9,5	7,4	162,40
351	Огурец свежий	20	0,3	0,7	2,8	20,60
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,90
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			51,6	52,1	253,7	
						1598,2

Витамины
(мг)
С
0,12
1,4
6
3
6,6
5,50
0,1
0,2
2,1
3
2
0,2
0,1
3,8
Витамины
(мг)
С
35,0

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 День: 5
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный 26.05.2023
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (140/5/25)	170	10,5	11,80	26,00	221,00
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,1
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40
Завтрак2						
10-00	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00
Обед						
15	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20
72	Свекольник	200	5,6	8,1	17,0	143,00
255	Котлета мясная	70	7,9	5,8	9,2	147,3
354		25	0,37	1,39	1,9	19,00
319	Рис отварной	110	2,5	3,5	18	83,50
699 (с)	Компот (сухофрукты)	180	0,12	0,00	24,8	103,60
	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						
747 (с)	Булочка	70	7,1	5,2	18,2	272,00
	Йогурт	180	5,6	5,2	8,5	109,00
Ужин						
231	Рыба по-русски	90	12,9	11,1	9,5	208,80
351	Огурец свежий	25	0,40	0,90	3,50	26,00
	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
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			69,2	68,1	259,0	

Витамины
(мг)
С
0,16
1,70
6
3
8,25
6,67
0,12
0,37
2,6
3,60
0,1
2,20
0,23
0,12
4,6
Витамины
(мг)
С
39,7