

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)**  
**10.12.2021**

8 **День:** 3  
**Неделя:** 2  
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта  
**Возрастная категория:** 3-7 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г)        |             |              | Энергетическая ценность (ккал)        | Витамины (мг)        |
|---|--|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|----------------------|
|   |  |              | Б                           | Ж           | У            |                                       |                      |
| <b>Завтрак</b>  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 235   | Пудинг из творога с изюмом запеченный            | 100          | 14,8                        | 14,5        | 9,90         | 251,20                                | 1,87                 |
|   | Варенье  | 30           | 1,20                        | 1,0         | 2,92         | 66,32                                 | 0,13                 |
|   | Хлеб из муки пшеничной первого сорта.            | 30           | 2,9                         | 1,01        | 15,60        | 79,10                                 |                      |
| 1195 к  | Чай зеленый с молоком с сахаром                  | 200          | 1,5                         | 1,6         | 12,1         | 64,20                                 | 4,60                 |
| <b>Завтрак2</b>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 10-00   | Нектар морковный с мякотью                       | 100          | 0,1                         | 0,00        | 10,3         | 42,00                                 | 0,8                  |
| <b>Обед</b>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 559 (з)   | Салат зеленый с помидорами с растительным маслом | 60           | 0,6                         | 5,5         | 1,7          | 48,60                                 | 6,00                 |
| 157 (86)  | Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)         | 200          | 3,0                         | 5,2         | 14,8         | 140,34                                | 4,50                 |
| 165   | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)              | 130          | 4,8                         | 6,1         | 23,3         | 231,98                                |                      |
| 133   | Сердце говяжье, тушеное в соусе                  | 70           | 9,8                         | 1,4         | 2,1          | 60,90                                 |                      |
| 376   | Компот из сушеных фруктов (сухофрукты) вит.С     | 200          | 0,7                         | 0,2         | 25,1         | 106,50                                | 6,6                  |
|   | 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                                 |                      |
| <b>Полдник</b>  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 777 (с)   | Булочка "Алтайская"                              | 70           | 4,9                         | 4,6         | 34,4         | 212,8                                 | 0,01                 |
| 401   | Йогурт фруктовый                                 | 200          | 5,3                         | 4,6         | 18,5         | 138,60                                | 1,32                 |
| <b>Ужин</b>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 319 (к)   | Рыба, запеченная с картофелем по-русски          | 200          | 13,8                        | 11,7        | 18,5         | 272,33                                | 7,09                 |
|   | Дополнительный гарнир: огурец консервированный   | 25           | 0,25                        | 0,03        | 0,62         | 3,50                                  | 2,50                 |
| 393   | Чай с лимоном                                    | 200          | 0,15                        |             | 9,50         | 40,10                                 | 2,50                 |
|   | 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                                 |                      |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b> |  |              | <b>Пищевые вещества (г)</b> |             |              | <b>Энергетическая ценность (ккал)</b> | <b>Витамины (мг)</b> |
|   |  |              | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b>    | <b>У</b>     |                                       |                      |
|   |  |              | <b>69,7</b>                 | <b>68,8</b> | <b>239,7</b> | <b>2029,4</b>                         | <b>44,3</b>          |