

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)**

10 **День:** 5  
**Неделя:** 2  
**Сезон:** Основной  
**Возрастная категория:** 3-7 лет 12 ноября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
							С
<b>Завтрак</b>							
259 (к)	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	200	7,4	12,2	31,2	288,40	1,56
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
304	Плов с птицей (цыпляты)	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
375	Компот из ягод (жимолость)	200	0,6	0,24	17,10	73,20	11,4
	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>							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
401	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
<b>Ужин</b>							
30	Доп.гарнир: кон. огурец	30	0,6	0,3	17,4	74,70	3,6
233./351.	Сердце тушеное с картофелем и овощами	180	12,9	9,5	19,7	226,95	0,73
1195 к	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
		20	0,16	0,0	9,2	65,00	
	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 5, 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>69,2</b>	<b>75,0</b>	<b>332,9</b>	<b>2290,6</b>	<b>43,1</b>