

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)**

4 **День:** 4 30 ноября 2021  
**Неделя:** 1  
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта  
**Возрастная категория:** 9,5-3г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
							С
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога, варенье	100	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
360	Яйцо отварное	40	0,18	0,12	15,12	76,87	5,70
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Какао с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Молоко «Умница»	150	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
87	Суп рыбный по-шведски (сайра)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,80
278	Котлета мясная	90	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
165	Пюре картофельное	115	4,8	6,1	23,3	231,98	
699 с.	Компот из кураги	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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>							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Снежок	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
<b>Ужин</b>							
13	Салат зеленый с помидорами с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
304	Плов с птицей (цыпляты)	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Мармелад	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ I 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>С</b>
			77,3	73,4	303,6	2352,0	59,0