

**Примерное меню и пищевая ценность блюд  
30.09.2021**

**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		С
<b>Завтрак</b>							
230	Вареники ленивые	130	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	30	0,40	0,9	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Чай с молоком	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Обед</b>							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,00
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,2
305	Биточки из птицы рубленые	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
204/317	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
375	Кисель из ягод (чёрная смородина)	200	0,34	0,0	24,80	117,30	10,2
	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>							
	Пряники	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Молоко «Умница»	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
<b>Ужин</b>							
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	230	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	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	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, 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>
			<b>71,08</b>	<b>56,56</b>	<b>299,92</b>	<b>2076,96</b>	<b>44,65</b>