

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

**12.10.2021**

10

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

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
237/351	Запеканка из творога Соус молочный сладкий	100/30	15,5	13,6	15,3	276,6	0,42
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	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 (яблоко-абрикос)	100	0,0	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	200	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
375	Компот из ягод (жимолость) вит.С	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	60	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>							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,3
406 к	Сердце говяжье, тушеное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,3
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,3	6,5
	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>С</b>
			<b>69,2</b>	<b>75,0</b>	<b>332,9</b>	<b>2290,6</b>	<b>43,1</b>