

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)**

2 **День:** 2  
**Неделя:** 1 **01.07.2022**  
**Сезон:** Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  
**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>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,1
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,9	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
62	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,7
304	Плов с птицей	200	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
372	Компот из плодов свежих (яблоки) вит.С	200	0,13	0,12	14,2	60,23	1,5
	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>							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	70	3,2	4,0	45,0	223,00	0,19
	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
<b>Ужин</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
254	Филе рыбное запеченное	70	10,03	3,26	2,70	91,23	
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
375	Компот из ягод (жимолость)	200	0,58	0,22	15,9	68,8	10,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), 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>64,5</b>	<b>82,0</b>	<b>261,3</b>	<b>2114,2</b>	<b>50,0</b>