

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

4 День: 4  
 Неделя: 1 **04.07.2022**  
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	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	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	Груши	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблоко-абрикос	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,30
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	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	
372	Компот из плодов (вишня) вит.С	200	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
<b>Полдник</b>							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	70	4,5	9,4	36,0	249,0	0,00
	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
<b>Ужин</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
298/354	Голубцы ленивые с соусом	200	11,8	10,2	22,2	243,5	6,2
	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	
699 (с)	Напиток лимонный	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</b> возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С
			Б	Ж	У		
			58,6	62,6	272,9		