

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)**

13 **День:** 3  
**Неделя:** 3 **14.11.2022**  
**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) 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	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Киви	70	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок овощной (тыква с мякотью)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
72	Щи по-уральски с мясом	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
408(к)III	Печень говяжья тушёная в сметанном соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,8	6,1	23,3	231,98	
378	Кисель из ягод (черная смородина) вит.С	200	0,34	0,00	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>							
741 (с)	Ватрушка с джемом	80	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
401	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
<b>Ужин</b>							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,10	160,71	
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	2,50
	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 3, НЕДЕЛЯ 3 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) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>64,9</b>	<b>75,3</b>	<b>300,7</b>	<b>2261,7</b>	<b>66,5</b>