

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)**

12

День: 2

Неделя: 3

**17.06.2022**

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)  С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262(к)1	Каша молочная (из овсяных хлопьев)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
7	Масло сладкосливочное несоленое	7	0,1	7,8	0,1	70,9	
	Сыр полутвёрдый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,3
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый яблочный	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
559 (з)	Салат зелёный с помидорами с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,00
76	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
255	Котлета рыбная	70	7,9	5,7	9,2	147,25	0,12
322	Пюре картофельно-морковное	130	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
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>							
	Пряники	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
<b>Ужин</b>							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
304	Плов с птицей	200	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
	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	
393	Чай с лимоном	200	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)  С</b>
<b>3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>(с 01.03 по 01.09),</b>			<b>70,6</b>	<b>64,3</b>	<b>249,5</b>	<b>1992,9</b>	<b>43,3</b>
<b>возрастная категория 3-7 лет</b>							