

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)**

16 День: 1 **23.06.2022**  
 Неделя: 4  
 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>							
215	Омлет натуральный	100	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	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	109,6	1,2
	Киви	60	0,33	0,005	4,1	23,60	30,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
59	Борщ вегетарианский	200	3,1	6,2	11,1	184,33	11,1
304	Плов с <i>птицей</i>	200	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
378	Кисель из ягод (вишня) вит.С	200	0,26	0	31,2	132,24	7,8
	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	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Кефир с лактулозой	200	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
<b>Ужин</b>							
14(с)	Салат зелёный с огурцом с маслом растительным	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,10	60,9	
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	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)  С</b>
<b>СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>68,3</b>	<b>77,7</b>	<b>275,1</b>	<b>2168,3</b>	<b>35,5</b>