

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)**

19 **День:** 4  
**Неделя:** 4 **25.10.2022**  
**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)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога	110	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
351	Соус молочный сладкий	25	0,4	0,9	3,5	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком с сахаром	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<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
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	80	8,5	3,7	8,9	102,93	0,02
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,30	6,50
375	Компот из ягод (черная смородина) вит.С	200	0,26	0,11	17,80	81,72	7,80
	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>							
782 (с)	Булочка "Янтарная"	70	3,5	6,7	28,4	206,00	0,6
401	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
<b>Ужин</b>							
564(з)	Салат из свежих огурцов и горошка зелёного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
290	Пудинг из говядины	70	9,9	5,1	3,1	131,0	0,14
324	Пюре морковное	130	2,2	4,6	9,0	85,4	5,10
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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 4, НЕДЕЛЯ 4 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)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>62,2</b>	<b>69,3</b>	<b>249,5</b>		
						<b>2171,1</b>	<b>54,6</b>