

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)**

1 **День:** 1  
**Неделя:** 1 **29.11.2022**  
**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)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшённая)	200	3,7	10,5	24,0	227,00	1,92
7	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	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	2,9	17,0	107,5	1,70
	Яблоко	120	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
294	Запеканка из печени с рисом	230	9,2	8,7	34,5	261,12	2,00
376	Компот из сушеных фруктов (курага) вит.С	200	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	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>							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
<b>Ужин</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	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 1, НЕДЕЛЯ1 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>61,3</b>	<b>74,3</b>	<b>281,1</b>	<b>2085,3</b>	<b>48,8</b>