

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 **День:** 3
Неделя: 2 **13.09.2022**
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 | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|
| 235 | Пудинг из творога с изюмом запеченный | 100 | 14,8 | 14,5 | 9,90 | 251,20 | 1,87 |
| | Варенье | 30 | 1,20 | 1,0 | 2,92 | 66,32 | 0,13 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта. | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 200 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 64,20 | 4,60 |

Завтрак2

| | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|-----|-----|------|------|-------|-----|
| 10-00 | Сок фруктовый (яблоко-виноград) | 100 | 0,1 | 0,00 | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
|-------|---------------------------------|-----|-----|------|------|-------|-----|

Обед

| | | | | | | | |
|---------|--|-----|------|------|-------|--------|-------|
| 559 (з) | Салат зеленый с помидорами с растительным маслом | 60 | 0,6 | 5,5 | 1,7 | 48,60 | 6,00 |
| 87 | Суп рыбный с пшеном | 200 | 6,5 | 3,7 | 14,1 | 140,93 | 3,8 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 130 | 4,8 | 6,1 | 23,3 | 231,98 | |
| 406(к) | Сердце говяжье тушёное в соусе | 70 | 9,8 | 1,4 | 2,1 | 60,9 | |
| 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 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---------|---|-----|-----|-----|------|--------|------|
| 777 (с) | Булочка "Алтайская" | 70 | 4,9 | 4,6 | 34,4 | 212,8 | 0,01 |
| | Молоко обогащенное йодказеином "Умница" | 200 | 5,6 | 5,2 | 8,5 | 109,00 | 2,20 |

Ужин

| | | | | | | | |
|---------|--|-----|------|------|-------|--------|------|
| 277 | Гуляш из говядины | 100 | 14,9 | 13,9 | 38,5 | 342,08 | 3,6 |
| 204/317 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 130 | 4,2 | 5,4 | 22,3 | 180,66 | |
| 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 | |

**ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3,
 НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ
 (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет**

| Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|
| Б | Ж | У | | |
| 69,7 | 68,8 | 239,7 | 2029,4 | 44,3 |