

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)**

15

**День:** 5  
**Неделя:** 3 **21.09.2022**  
**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		
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,6	0,25
351	Соус молочный сладкий	30	0,4	0,9	3,5	26,00	0,12
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	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
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблоко-морковь-апельсин	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
699 с.	Напиток лимонный	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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>							
	Пряник заварной	35	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
<b>Ужин</b>							
295	Рулет мясной	80	10,1	9,2	6,2	145,40	2,56
354	Соус сметанный	30	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
204/317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	30	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
372	Компот из плодов (вишня)	200	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
	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 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
<b>- возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>62,2</b>	<b>79,2</b>	<b>310,6</b>	<b>2206,0</b>	<b>42,9</b>