

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

1 День: 1 30.06.2022  
 Неделя: 1  
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  
 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>								
215	Омлет натуральный запеченный	100	9,2	16,0	1,7	181,4	0,8	
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8	
<b>Завтрак2</b>								
10-00	Нектар тыква-яблоко-апельсин	100	0,1	0,1	10,3	42,00	0,8	
<b>Обед</b>								
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и растительным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1	
76	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,90	7,50	150,00	6,18	
261	Тефтели рыбные с соусом	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73	
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4	
376	Компот из сухофруктов (вит.С)	200	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6	
	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>								
786(с)	Булочка творожная	70	6,8	2,4	37,7	204,2	0,11	
	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32	
<b>Ужин</b>								
408(к) III	Печень говяжья тушёная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,8	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
393	Чай с лимоном	200	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ I</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</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>С</b>
			<b>64,5</b>	<b>77,6</b>	<b>259,9</b>			<b>2079,5</b>