

| Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |             |
|---|--|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|----------------------|-------------|
| 10  | День:  | 5            |                             |             |              |                                       |                      |             |
|   | Неделя:  | 2            | 09.12.2022                  |             |              |                                       |                      |             |
|   | 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 молочная (из овсяных хлопьев)                                       | 200          | 5,1                         | 9,8         | 26,0         | 275,8                                 | 2,0                  |             |
|   | 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                                 |                      |             |
| 397   | Какао с молоком  | 200          | 3,3                         | 3,4         | 23,0         | 109,60                                | 1,20                 |             |
|   | Яблоко   | 110          | 0,4                         | 0,5         | 11,8         | 56,40                                 | 6                    |             |
| <b>Завтрак2</b>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |             |
| 10-00   | Нектар из смеси овощей (томат , 8 овощей)                                | 100          | 0,1                         | 0           | 10,3         | 42,00                                 | 0,8                  |             |
| <b>Обед</b>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |             |
| 564 (з)   | Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом | 60           | 4,8                         | 6,8         | 14,1         | 116,82                                | 1,25                 |             |
| 138 (к)   | Суп гороховый вегетарианский   | 200          | 3,9                         | 0,6         | 19,7         | 112,80                                | 10,20                |             |
| 304   | Плов с птицей (цыплята)  | 200          | 12,6                        | 17,8        | 23,5         | 318,00                                | 0,45                 |             |
| 375   | Компот из ягод (жимолость) вит.С   | 200          | 0,6                         | 0,24        | 17,10        | 73,20                                 | 11,4                 |             |
|   | 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>  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |             |
| 458   | Ватрушка с творогом  | 70           | 9,2                         | 5,5         | 29,3         | 202,10                                | 0,10                 |             |
| 401   | Ацидофилин   | 200          | 5,6                         | 4,7         | 15,80        | 103,5                                 | 1,32                 |             |
| <b>Ужин</b>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |             |
| 15  | Салат из свежих помидоров и огурцов                                      | 60           | 0,3                         | 4,5         | 1,7          | 90,2                                  | 8,3                  |             |
| 406(к)  | Сердце говяжье тушёное в соусе   | 70           | 9,8                         | 1,4         | 2,1          | 60,90                                 |                      |             |
|   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |             |
| 392   | Чай с сахаром  | 200          | 1,2                         | 1,5         | 12,0         | 64,20                                 | 1,3                  |             |
|   | Мармелад   | 20           | 0,02                        | 0,0         | 15,60        | 66,70                                 |                      |             |
|   | 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 2 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>С</b>    |
|   |  |              | <b>69,2</b>                 | <b>75,0</b> | <b>332,9</b> |                                       |                      | <b>43,1</b> |