

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)**

4 **День:** 4  
**Неделя:** 1 **29.12.2022**  
**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>   |   |              |                      |      |       |                                |               |
| 237  | Запеканка из творога                                    | 110          | 15,1                 | 12,6 | 11,3  | 250,60                         | 0,25          |
| 360  | Соус смородиновый                                       | 30           | 0,18                 | 0,12 | 15,12 | 76,87                          | 5,70          |
|  | 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          |
|  | Киви  | 80           | 1,3                  | 0,4  | 20    | 94,00                          | 8,00          |
| <b>Завтрак2</b>  |   |              |                      |      |       |                                |               |
| 10-00  | Сок фруктовый   | 100          | 0,1                  | 0,00 | 10,3  | 42,00                          | 0,8           |
| <b>Обед</b>  |   |              |                      |      |       |                                |               |
| 20   | Салат из белокачанной капусты с морковью                | 60           | 0,84                 | 3,1  | 8,4   | 48,75                          | 21,0          |
| 87   | Суп рыбный (с пшеном)                                   | 200          | 6,5                  | 3,7  | 14,1  | 140,93                         | 3,80          |
| 278  | Бефстроганов из отварного мяса                          | 110          | 13,1                 | 6,2  | 3,2   | 123,60                         | 1,10          |
| 165  | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)                     | 120          | 4,8                  | 6,1  | 23,3  | 231,98                         |               |
| 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>   |   |              |                      |      |       |                                |               |
|  | Булочка «Домашняя»                                      | 70           | 5,2                  | 9,1  | 42,1  | 277,00                         |               |
| 401  | Биокефир  | 200          | 4,8                  | 4,6  | 7,2   | 117,80                         | 1,56          |
| <b>Ужин</b>  |   |              |                      |      |       |                                |               |
| 13   | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 60           | 0,3                  | 4,4  | 1,6   | 45,97                          | 5,1           |
| 304  | Плов с птицей (цыплята)                                 | 230          | 12,6                 | 17,8 | 23,5  | 318,00                         | 0,45          |
|  | 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                          |               |
| 1195 к   | Чай зеленый с молоком с сахаром                         | 200          | 1,5                  | 1,6  | 12,1  | 64,20                          | 4,60          |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4,<br/>                     НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ<br/>                     (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b> |   |              | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|  |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                |               |
|  |   |              | 77,3                 | 73,4 | 303,6 | 2352,0                         | 59,0          |