

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

4 День: 4  
 Неделя: 1 **06.06.2022**  
 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>  |   |              |                      |      |       |                                |               |
| 262 (к) I   | Каша жидкая на молоке (пшеничная)                               | 200          | 5,5                  | 6,3  | 32,3  | 208,80                         | 2,1           |
|   | 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                  | 2,8  | 17,0  | 107,50                         | 1,70          |
|   | Груши   | 100          | 0,3                  | 0,0  | 10,3  | 47,50                          | 5             |
| <b>Завтрак2</b>   |   |              |                      |      |       |                                |               |
| 10-00   | Сок яблочный осветленный  | 100          | 0,4                  | 0,0  | 13,3  | 56,00                          | 3             |
| <b>Обед</b>   |   |              |                      |      |       |                                |               |
| 19  | Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом | 60           | 0,5                  | 5,4  | 1,4   | 52,80                          | 6,30          |
| 139 (с)   | Суп картофельный с фасолью, с мясом                             | 200          | 6,1                  | 5,8  | 13,0  | 118,00                         | 5,60          |
| 302   | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем             | 200          | 9,2                  | 2,4  | 15,8  | 119,79                         | 8,38          |
|   | 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                          |               |
| 372   | Компот из плодов (вишня) вит.С                                  | 200          | 0,12                 | 0,00 | 12,40 | 50,20                          | 6,00          |
| <b>Полдник</b>  |   |              |                      |      |       |                                |               |
| 770 (с)   | Булочка "Дорожная"  | 70           | 4,5                  | 9,4  | 36,0  | 249,0                          | 0,00          |
|   | Ряженка   | 200          | 5,6                  | 4,6  | 8,2   | 119,20                         | 1,56          |
| <b>Ужин</b>   |   |              |                      |      |       |                                |               |
| 45  | Винегрет овощной  | 60           | 0,8                  | 4,5  | 5,0   | 78,55                          | 4,3           |
| 276   | Жаркое по-домашнему (говядина)                                  | 200          | 12,4                 | 9,9  | 16,2  | 320,2                          | 4,1           |
|   | 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                          |               |
| 699 (с)   | Напиток лимонный  | 200          | 0,12                 | 0,00 | 24,8  | 103,60                         | 3,60          |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ I</b><br>СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),<br>возрастная категория 3-7 лет |   |              | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|   |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                |               |
|   |   |              | 58,6                 | 62,6 | 272,9 | 2028,1                         | 51,1          |