

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)**

9

**День:** 4  
**Неделя:** 2 **13.05.2022**  
**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		С
<b>Завтрак</b>							
215	Омлет натуральный запечённый	110	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зелёный консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Груши	110	0,4	0,4	12,4	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар тыквенно-морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
378	Кисель из ягод (вишня) вит.С	200	0,26	0,0	31,2	132,24	7,80
	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>							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
<b>Ужин</b>							
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
408(к)III	Печень тушёная в соусе	110	5,0	5,3	8,5	102,5	4,8
	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	
393	Чай с лимоном	200	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4,                      НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),                      возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			68,1	80,4	250,7	2174,6	50,3