

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)**

15      День:                    5  
 Неделя:                   3                                **18.04.2022**  
 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>							
180	Каша вязкая молочная (пшеничная)	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	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
	Апельсин	120	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<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
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
282	Шницель мясной	70	8,6	8,1	5,6	162,30	0,40
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
315	Рис отварной рассыпчатый	130	2,53	5,39	17,10	160,71	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) 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>							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
<b>Ужин</b>							
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	230	9,2	2,4	15,8	119,8	8,38
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	30	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
	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	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), 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>57,7</b>	<b>57,8</b>	<b>284,8</b>	<b>1945,2</b>	<b>38,8</b>