

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)**

17 День: 2  
 Неделя: 4 **21.04.2022**  
 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		
<b>Завтрак</b>							
262 (к1)	Каша молочная пшённая	200	5,5	6,3	32,3	208,8	2,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
395	Кофейный напиток с молоком	200*	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар морковь-яблоко-клубника	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<b>Обед</b>							
35	Салат из свеклы с яблоком	60	0,6	4,9	5,2	61,5	2,8
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,0	12,6	75,3	0,38
252	Филе трески, запеченное в сметанном соусе	80	11,9	8,3	9,4	158,53	0,2
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
376	Компот из сушеных фруктов (изюм) вит.С	200	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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>							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
<b>Ужин</b>							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
282	Шницель мясной рубленый	70	8,6	8,1	5,6	162,3	0,4
336	Капуста тушеная	120	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
	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	64,2	4,6
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ</b> 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			61,3	76,1	280,7	2100,3	41,8