

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)**

14

День: 4  
 Неделя: 3  
 Сезон: Ограниченный  
 Возрастная категория: 3-7 лет

**22.03.2022**

с 01 марта по 01 сентября

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	2,6	6,1	15,5	116,40	2,70
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>							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Молоко витаминизированное	200	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
<b>Ужин</b>							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	30	0,25	0,03	0,62	3,50	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	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4,                      НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),                      возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С
			Б	Ж	У		
			65,4	66,6	287,1	2059,5	50,5