

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)**

20

**День:** 5 **29.03.2022**  
**Неделя:** 4  
**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>							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
360	Соус смородиновый	30	0,18	0,12	15,12	76,87	5,7
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок овощной (морковь-яблоко-клубника)	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<b>Обед</b>							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
72	Щи по-уральски с мясом	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
255	Котлета рыбная (треска)	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,3	6,5
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>							
	Пряник заварной	30	2,8	1,7	56,6	184,4	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
<b>Ужин</b>							
408(к)III	Печень говяжья, тушёная в соусе	110	5,0	5,3	8,5	102,5	4,8
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,8	16,10	23,30	231,98	
	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	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5,                      НЕДЕЛЯ 4 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>69,2</b>	<b>68,1</b>	<b>259,0</b>	<b>2054,4</b>	<b>39,7</b>