**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)**

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2022-05-30 13:21:01

19 **День:** 4
**Неделя:** 4 ***31.05.2022***
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**Возрастная категория:** 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога | 100 | 15,1 | 12,6 | 11,3 | 250,60 | 0,25 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,40 | 0,9 | 3,50 | 26,00 | 0,12 |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 7 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | |
| | Сыр полутвердый | 15 | 3,8 | 3,9 | 4,8 | 60,0 | 0,1 |
| | 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 |
| | Киви | 80 | 0,33 | 0,005 | 4,1 | 23,60 | 30,00 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар из смеси фруктов и овощей | 100 | 0,1 | 0,0 | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 60 | 0,3 | 4,4 | 1,6 | 45,97 | 5,1 |
| 157 (86) | Суп рыбный по - шведски (консервы сайра) | 200 | 3,0 | 5,2 | 14,8 | 140,34 | 4,50 |
| 276 | Жаркое по-домашнему (говядина) | 230 | 12,4 | 9,9 | 16,2 | 320,2 | 4,1 |
| 376 | Компот с курагой (вит.С) | 200 | 0,96 | 0,12 | 17,28 | 75,24 | 10,80 |
| | 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 | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 3,1 | 6,2 | 35,2 | 195,10 | 1,3 |
| | Биокефир | 200 | 4,8 | 4,6 | 7,2 | 117,80 | 1,56 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 254 | Филе минтая запеченное | 80 | 8,40 | 5,50 | 5,20 | 129,30 | 0,00 |
| 342 | Рагу овощное | 120 | 3,2 | 5,7 | 8,1 | 148,80 | 5,4 |
| | 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 |

| | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 3-7 лет** | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | **58,0** | **67,3** | **269,1** | **2154,9** | **47,1** |