

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)  
05.07.2023г.**

3

**День:** 3  
**Неделя:** 1  
**Сезон:** Ограниченный

с 01марта 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>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 235  | Пудинг из творога с изюмом запеченный                    | 120          | 14,8                        | 14,5        | 9,90         | 251,20                                | 1,87                 |
| 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                                 |                      |
| 394  | Чай с молоком с сахаром                                  | 200          | 1,5                         | 1,7         | 12,1         | 65,5                                  | 0,56                 |
|  | Яблоко   | 120          | 1,3                         | 0,4         | 20           | 94,00                                 | 8,00                 |
| <b>Завтрак2</b>  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 10-00  | Сок фруктовый  | 100          | 0,5                         | 0,1         | 10,1         | 43,00                                 | 2                    |
| <b>Обед</b>  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 33   | Салат из свеклы и зеленым горошком с маслом растительным | 60           | 0,6                         | 4,5         | 4,7          | 85,55                                 | 4,3                  |
| 138 (к)  | Суп гороховый с птицей (185/15)                          | 200          | 4,1                         | 8,0         | 15,2         | 188,0                                 | 5,3                  |
| 441 (с)  | Бефстроганов из отварного мяса                           | 70           | 7,5                         | 5,1         | 6,3          | 128,0                                 | 2,3                  |
| 165  | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)                      | 115          | 4,8                         | 6,1         | 23,3         | 231,98                                |                      |
| 372  | Компот из ягод (клюква)                                  | 200          | 0,13                        | 0,13        | 14,5         | 62,2                                  | 1,40                 |
|  | 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  | 40           | 3,8                         | 2,4         | 57,8         | 184,80                                |                      |
|  | Йогурт фруктовый   | 200          | 5,3                         | 4,6         | 18,5         | 138,6                                 | 1,32                 |
| <b>Ужин</b>  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 556 (з)  | Салат зелёный с огурцов                                  | 60           | 0,8                         | 4,1         | 2,8          | 42,2                                  | 27,0                 |
| 305  | Зраза куринная с омлетом                                 | 90           | 7,4                         | 8,2         | 6,8          | 126,70                                | 0,97                 |
| 317  | Макаронные изделия отварные                              | 120          | 4,2                         | 5,4         | 22,3         | 180,66                                |                      |
| 392  | Чай с сахаром  | 200          | 1,2                         | 1,5         | 12,0         | 64,0                                  | 1,30                 |
|  | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                     | 20           | 1,5                         | 0,54        | 9,7          | 48,64                                 |                      |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 25           | 1,47                        | 0,45        | 13,11        | 59,63                                 |                      |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1<br/>СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),<br/>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>69,1</b>                 | <b>73,0</b> | <b>310,2</b> | <b>2271,3</b>                         | <b>57,0</b>          |