

**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
Завтрак							
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
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
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	
Полдник							
	Печенье	40	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			69,1	73,0	310,2	2271,3	57,0