



**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)**

**06.09.2023**

4

**День:** 4  
**Неделя:** 1  
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта  
**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>							
262(к)I	Каша пшеничная на молоке	200	3,7	10,5	24,0	227,00	1,92
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Мандарин	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый мультифрукт	100	0,0	0,00	11,3	45,00	0,8
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,80
278	Бефстроганов из отварного мяса	110	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	120	4,8	6,1	23,3	231,98	
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>							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
<b>Ужин</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
304	Плов с птицей (цыплята)	200	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
	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	200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Мармелад	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03) , 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>77,3</b>	<b>73,4</b>	<b>303,6</b>	<b>2352,0</b>	<b>59,0</b>