

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)
07.07.2023г.**

5 **День:** 5
Неделя: 1
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		С
Завтрак							
	Запеканка из творога, соус молочный	200	12,9	11,1	9,5	208,80	0,23
	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	
	Чай с молоком и сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Груши	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,0
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
	Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,8
	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
	Капуста тушеная	120	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	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							
	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
	Молоко «Умница»	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
	Салат из свежих помидоров и зеленым луком	60	2,53	5,39	17,10	160,71	
	Запеканка из печени с рисом	200	8,4	2,5	1,4	65,6	0,23
	Компот из ягод (смородина)	200	0,24	0,12	13,3	58,5	9,60
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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
			61,7	64,0	233,6	1862,8	69,7