

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)**

**День:** 1  
**Неделя:** 2  
**Сезон:** Ограниченный 11.07.2023  
**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>								
	Каша молочная рисовая	180	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90		
	Чай с молоком и сахаром	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2	
10-00	Сок овощной		100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>	Салат из помидоров и сладкого перца с растительным маслом	60	1,1	3,5	12,2	80,3	4,8	
	Борщ вегетарианский	200	3,1	6,	11,1	184,33	11,1	
	Гречка отварная с маслом (гарнир)	200	3,1	6,2	11,1	184,33	11,1	
	Сердце тушеное с овощами в соусе	180	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46	
	Компот из замор.ягод (смородина)	180	0,26	0	31,2	132,24	7,8	
	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	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00	
	Молоко витаминизированное	200	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56	
<b>Ужин</b>								
	Салат из яблок с черносливом	60	0,6	0,3	17,4	74,70	3,6	
	Пудинг из творога с изюмом запеченный	100	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87	
	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,37	75,63	0,12	
	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		
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
<b>4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>68,3</b>	<b>77,7</b>	<b>275,1</b>	<b>2168,3</b>	<b>35,5</b>	