

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)
17.07.2023г.**

13 **День:** 3
Неделя: 3
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							
	Омлет натуральный	125	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
	Салат из свеклы с огурцом свежим	60	0,6	4,9	5,2	61,5	2,8
	Суп рыбный с пшеном	200	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
	Макаронник с печенью	150	13,6	8,1	46,0	298,66	0,50
	Компот из сушеных фруктов (косточ. смесь)	200	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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							
	Булочка "Творожная"	70	6,8	2,4	37,7	204,17	0,11
	Варенец с лактулозой	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужин							
	Бефстроганов из отварного мяса	110	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Салат зелёный со свежими помидорами	60	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	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	
	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 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
			74,7	73,1	282,7	2118,2	43,3