

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)**

**17.08.2023**

7

**День:** 2  
**Неделя:** 2  
**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
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога	120	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
783 (з)	Соус абрикосовый	30	0,12	0	16,40	75,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зеленый с лимоном	200	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблоко-абрикос	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
258	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
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	195,1	1,3
	Ряженка	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
<b>Ужин</b>							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	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 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), 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>70,8</b>	<b>76,1</b>	<b>284,0</b>	<b>2160,9</b>	<b>51,2</b>