

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)**

**18.07.2023г.**

12

**День:** 2  
**Неделя:** 3  
**Сезон:** Ограниченный  
**Возрастная категория:** 3-7 лет

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожная с соусом молочным	145	12,9	9,5	19,7	226,95	0,73
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Апельсины	120					
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
	Рассольник ленинградский с птицей (185/15)	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
	Котлета рыбная	70	7,9	5,7	9,2	147,25	0,12
	Пюре катрофельно-морковное	130	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
	Кисель из ягод (черная смородина)	200	0,34	0,00	24,80	117,30	10,2
	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	3,9	39,0	219,80	0,5
	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
<b>Ужин</b>							
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
	Филе тушённое с овощами и картофелем	200	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
	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 с лимоном	200/10/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2,                      НЕДЕЛЯ 3 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>70,6</b>	<b>64,3</b>	<b>249,5</b>	<b>1992,9</b>	<b>43,3</b>