

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)
20.07.2023г.**

14 **День:** 4
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Пуддинг запечённый с изюмом	120	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус смородиновый	30	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат зелёный с помидорами свежими и перцем сладким, растительным маслом	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
	Щи с мясом	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
	Картофель с молоком	115	2,6	6,1	15,5	116,40	2,70
	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	
Полдник							
	Вафли	40	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Молоко «Умница»	200	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Ужин							
	Сердце тушённое	70	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Макаронные изделия отварные	130	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
	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 сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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
			65,4	66,6	287,1	2059,5	50,5