

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)**

**27.07.2023г.**

19 **День:** 4  
**Неделя:** 4  
**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
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Масло коровье сладко -сливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Сыр полутвердый	10	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Чай с молоком и сахаром	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	2
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый (яблоко – абрикос)	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
	Борщ вегетарианский	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
	Печень, тушёная в соусе	100	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7
	Картофельное пюре	115	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
	Компот из сушёных сухофруктов (косточковая смесь)	200	0,46	0,06	25,80	145,1	8,00
	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>							
	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Йогурт	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
<b>Ужин</b>							
	Салат зелёный с помидорами и растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,0
	Филе минтая запеченное	70	8,40	5,50	5,20	129,30	0,00
	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
	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	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 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>58,0</b>	<b>67,3</b>	<b>269,1</b>	<b>2154,9</b>	<b>47,1</b>