

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)**

9 **День:** 4  
**Неделя:** 2 **08.02.2023**  
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта  
**Возрастная категория:** 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
235	Пудинг из творога с изюмом запечённый	100	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
	Варенье	30	1,20	1,0	2,92	66,32	0,13
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый (яблоко-персик)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
133 (с)	Суп картофельный с птицей	200	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
249	Филе рыбное, запеченное в омлете	70	8,6	4,9	5,3	116,2	0,7
336	Капуста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) вит.С	200	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
	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>							
777 (с)	Булочка «Алтайская»	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
401	Варенец с лактулозой	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
<b>Ужин</b>							
279	Суфле из отварного мяса с рисом с маслом	90	13,3	11,6	21,9	225,57	0,14
322	Пюре картофельно-морковное	130	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), 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>60,4</b>	<b>70,2</b>	<b>283,2</b>	<b>1967,0</b>	<b>48,5</b>