

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)**

6 **День:** 1 **09.03.2023**  
**Неделя:** 2  
**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		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Мандарин	80	0,5	0,2	6	30,40	9,0
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый (яблоко-вишня)	100	0,0	0,0	11,1	45,00	2
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,50	5,3	2,7	53,5	13,0
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
295	Рулет мясной	80	10,1	9,2	6,2	145,40	2,56
354	Соус сметанный	30	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
376	Компот из плодов сухих (курага) вит.С	200	0,7	0,2	25,1	106,50	6,6
	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>							
458	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	29,3	202,1	0,1
	Молоко «Умница»	200	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
<b>Ужин</b>							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
254	Филе минтая запеченное	70	8,40	5,50	5,20	129,30	0,00
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
382	Кисель из апельсинового сока	200	0,46	0,06	25,80	145,1	8,00
	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 1, НЕДЕЛЯ 2</b> <b>СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ</b> (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			<b>64,2</b>	<b>78,6</b>	<b>271,6</b>	<b>2199,1</b>	<b>81,3</b>