

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)**

10 **День:** 5  
**Неделя:** 2 **12.01.2023**  
**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>							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,5	23,54	181,0	1,13
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар из смеси фруктов (яблоко-персик)	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
304	Плов с птицей (цыплята)	200	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
375	Компот из ягод (жимолость) вит.С	200	0,6	0,24	17,10	73,20	11,4
	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>							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
<b>Ужин</b>							
15	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,3
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,30	6,5
372	Компот из ягод (вишня)	200	0,12	0,0	12,4	50,20	6,0
	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 5, 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>69,2</b>	<b>75,0</b>	<b>332,9</b>	<b>2290,6</b>	<b>43,1</b>