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

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-03-16 09:25:05

9 **День:** 4 ***14.03.2023***
**Неделя:** 2
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**Возрастная категория:** 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный запечённый | 100 | 9,2 | 16,0 | 1,7 | 181,42 | 0,8 |
| | Икра из кабачков | 30 | 0,40 | 1,5 | 1,9 | 23,6 | 2,4 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 394 | Чай с молоком с сахаром | 200 | 1,5 | 1,7 | 12,1 | 65,5 | 0,56 |
| | Апельсин | 110 | 0,92 | 0,18 | 8,89 | 47,30 | 7,0 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый (яблоко) | 100 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 46,00 | 3 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом | 60 | 0,2 | 5,2 | 1,1 | 45,57 | 2,00 |
| 157 (86) | Суп рыбный по - шведски (консервы сайра) | 200 | 3,0 | 5,2 | 14,8 | 140,34 | 4,50 |
| 276 | Жаркое по-домашнему (говядина) | 200 | 12,4 | 9,9 | 16,2 | 320,2 | 4,1 |
| 378 | Кисель из ягод (вишня) вит.С | 200 | 0,26 | 0,0 | 31,2 | 132,24 | 7,80 |
| | 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** | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 3,1 | 6,2 | 35,2 | 195,10 | 1,3 |
| | Молоко обогащенное йодказеином "Умница" | 200 | 5,6 | 5,2 | 8,5 | 109,00 | 2,20 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 19 | Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом | 60 | 0,5 | 5,4 | 1,4 | 52,80 | 6,30 |
| 282 | Биточек мясной рубленный | 70 | 8,6 | 8,1 | 5,6 | 162,3 | 0,4 |
| | | | | | | | |
| | 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 | |
| 393 | Чай с лимоном | 200 | 0,15 | 0,00 | 9,50 | 40,10 | 2,50 |

| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | **68,1** | **80,4** | **250,7** | **2174,6** | **50,3** |