

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)**

15 **День:** 5  
**Неделя:** 3 **19.01.2023**  
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта  
**Возрастная категория:** 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	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	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый (мультифрукт)	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
19	Салат из огурцов консерв. и лука с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,8	6,3
72	Щи по-уральски с мясом	200	5,6	8,1	17,0	143,6	6,67
255	Котлета рыбная	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
699 с.	Напиток лимонный	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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>							
	Пряник заварной	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
<b>Ужин</b>							
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
204/317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	30	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
372	Компот из плодов (вишня)	200	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
	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 5,  НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ  (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			62,2	79,2	310,6	2206,0	42,9