

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)**

18 **День:** 3 **28.03.2023**  
**Неделя:** 4  
**Сезон:** Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  
**Возрастная категория:** 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,5	11,3	250,60	0,25
351	Соус молочный сладкий	30	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	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
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый (яблоко)	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
138 (к)	Суп гороховый с птицей	200	4,1	8,0	15,2	188,0	5,3
277	Гуляш из говядины	100	14,9	13,9	38,4	342,68	3,60
317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
372	Компот из плодов свежих (груши) вит.С	200	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
	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
	Кефир	200	5,3	5,1	8,6	109,5	1,56
<b>Ужин</b>							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	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	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b> С
<b>4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>(с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>75,9</b>	<b>80,3</b>	<b>324,3</b>	<b>2324,8</b>	<b>46,0</b>