

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

**28.04.2023**

10 **День:** 5  
**Неделя:** 2  
**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)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	Яйцо отварное куриное	40	7,62	6,9	0,4	96,0	
	Сыр полутвердый	10	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	2,8	16,8	107,50	1,70
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый (тыква-яблоко)	100	0,0	0,0	10,1	40,00	2
<b>Обед</b>							
36	Салат из свеклы с огурцом	60	1,1	3,5	12,2	80,3	4,8
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,71	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) вит.С	200	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
	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>							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,9	3,1	32,1	181,30	2,6
	Ацидофилин	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
<b>Ужин</b>							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	30	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
	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	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), 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>С</b>
			<b>57,3</b>	<b>80,9</b>	<b>271,5</b>	<b>2189,2</b>	<b>67,2</b>