

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)**

20 **День:** 5 **29.03.2023**  
**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>							
262(к)I	Каша молочная (из овсяных хлопьев)	200	5,1	9,80	26,00	275,80	2,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый (яблоко)	100	0,0	0,0	14,6	56,00	3
<b>Обед</b>							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
72	Щи по-уральски с мясом	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
255	Котлета рыбная	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
354	Соус сметанный (с томатом)	30	0,37	1,39	1,9	19,00	0,37
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
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>							
741	Ватрушка с повидлом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
<b>Ужин</b>							
235	Пудинг из творога запечённый с изюмом	100	12,9	11,1	9,5	208,80	0,23
351	Соус молочный сладкий	30	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 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)  С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>69,2</b>	<b>68,1</b>	<b>259,0</b>		
						<b>2054,4</b>	<b>39,7</b>