

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)**

12

**День: 2**

**Неделя: 3**

**Сезон: Ограниченный**

18.04.2023

**Возрастная категория:** 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
233./351.	Сырники с морковью с	100	12,9	9,5	19,7	226,95	0,73
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром Груши	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
564 (з)	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
76	Рассольник ленинградский с мясом	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
255	Котлета рыбная	70	7,9	5,7	9,2	147,25	0,12
322	Пюре катрофельно-морковное	110	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
378	Кисель из ягод (черная смородина)	170	0,34	0,00	24,80	117,30	10,2
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	70	5,0	3,9	39,0	219,80	0,5
	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
<b>Ужин</b>							
	Огурец свежий	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
309	Зраза куриная с омлетом и овс	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
320	Овощи отварные с маслом сливочным	110	3,1	4,62	8,25	127,82	7,70
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 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>70,6</b>	<b>64,3</b>	<b>249,5</b>	<b>1992,9</b>	<b>43,3</b>