



### Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Ограничен 04.04.2023  
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>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,1
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Хлеб из муки	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Молоко Умница	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
14	Салат изконсервированных помидорс репчатым	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
62	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,7
304	Плов с мясом	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,5
	Хлеб из муки	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	70	3,2	4,0	45,0	223,00	0,19
	Биокефир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
<b>Ужин</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
254	Филе трески	70	10,03	3,26	2,70	91,23	
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,3	6,5
375	Компот из ягод	170	0,58	0,22	15,9	68,8	10,8
	Хлеб из муки	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ I 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>64,5</b>	<b>82,0</b>	<b>261,3</b>	<b>2114,2</b>	<b>50,0</b>