

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)**  
**20.10.2021**

16 **День:** 1  
**Неделя:** 4  
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта  
**Возрастная категория:** 1,5-3 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 (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Яйцо отварное куриное	40	12,6	10,6	1,12	157,00	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	1,8	22,50	3,8
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок детям до 3-х лет (зелёное яблоко)	100	0,0	0,1	10,1	45,00	2
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (150/20)	170	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3
278	Бефстроганов из отварного мяса	90	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2
	Молоко обогатненное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
<b>Ужин</b>							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (110/15)	125	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			48,2	55,4	199,9	1658,1	31,5