

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)**  
**27.10.2021**

1 **День:** 1  
**Неделя:** 1  
**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		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	2,8	7,8	18,6	170,20	1,6
	Яйцо отварное куриное	40	12,6	10,6	1,12	157,0	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Нектарин	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблочный осветленный детям до 3-х лет	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<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
590 (ТИ)	Свекольник	170	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
294	Запеканка из печени с рисом	160	4,1	5,2	27,0	163,00	1,5
	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	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
<b>Полдник</b>							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
<b>Ужин</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,30
	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	
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 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>45,2</b>	<b>56,7</b>	<b>223,4</b>	<b>1606,2</b>	<b>44,5</b>