

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)**

**30.12.2021**

19 **День:** 4  
**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		
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога	80	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
360	Соус смородиновый	30	0,15	0,1	12,1	61,50	5,4
	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	
395	Напиток кофейный с молоком	200	2,2	2,4	14,0	87,50	1,4
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок детям до 3-х лет (яблоко)	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
113 (к)	Борщ сибирский	170	3,1	3,8	5,3	135,6	6,50
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	60	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
376	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	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	
<b>Полдник</b>							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Йогурт фруктовый	200	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
<b>Ужин</b>							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
408(к) III	Печень, тушёная в соусе	60	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10	
392	Чай с сахаром	200	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 4, НЕДЕЛЯ 4 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>46,6</b>	<b>58,7</b>	<b>209,8</b>	<b>1726,9</b>	<b>46,4</b>