

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)**

5 **День:** 5  
**Неделя:** 1 **02.11.2022**  
**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 (из хлопьев овсяных)                                 | 150          | 3,8                         | 7,2         | 19,4         | 203,00                                | 1,5                  |
|  | Сыр полутвердый  | 15           | 3,8                         | 3,9         | 4,8          | 60,00                                 | 0,1                  |
|  | 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                                 |                      |
| 397  | Какао с молоком  | 180          | 2,8                         | 2,9         | 18,8         | 91,00                                 | 1                    |
|  | Киви   | 50           | 0,33                        | 0,005       | 4,10         | 23,60                                 | 30,00                |
| <b>Завтрак2</b>  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 10-00  | Нектар из смеси фруктов детям до 3-х лет (яблоко-виноград)                 | 100          | 0,1                         |             | 10,3         | 42,00                                 | 0,8                  |
| <b>Обед</b>  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 34   | Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом | 40           | 0,6                         | 3,9         | 3            | 49,60                                 | 3,6                  |
| 76   | Рассольник ленинградский с птицей  | 170          | 4,9                         | 6,5         | 6,1          | 122,20                                | 5,10                 |
| 406 (к)  | Сердце говяжье тушёное в соусе   | 60           | 8,4                         | 1,2         | 1,8          | 52,2                                  |                      |
| 321  | Пюре картофельное  | 110          | 2,0                         | 4,9         | 11,6         | 106,00                                | 5,5                  |
| 376  | Компот из сушеных фруктов (изюм)   | 180          | 0,33                        | 0,01        | 20,83        | 84,80                                 | 4,60                 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 20           | 1,4                         | 0,36        | 9,9          | 45,60                                 |                      |
|  | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                                       | 20           | 1,5                         | 0,54        | 9,7          | 48,64                                 |                      |
| <b>Полдник</b>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 738  | Пирожок печеный с яблоком  | 60           | 3,3                         | 1,8         | 28,8         | 157,20                                | 0,5                  |
| 401  | Ряженка  | 180          | 4,3                         | 3,7         | 6,7          | 98,00                                 | 1,3                  |
| <b>Ужин</b>  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 14 (с)   | Салат зеленый с огурцом и растительным маслом                              | 40           | 0,4                         | 3,1         | 0,8          | 32,60                                 | 3,6                  |
| 254  | Филе минтая запеченное   | 60           | 5,3                         | 2,4         | 3,6          | 70,80                                 | 0,00                 |
| 342  | Рагу овощное   | 110          | 2,5                         | 4,1         | 6,8          | 118,00                                | 4,5                  |
|  | 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                                 |                      |
| 393  | Чай с лимоном  | 180          | 0,11                        | 0,00        | 8,2          | 34,60                                 | 2,2                  |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 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>47,0</b>                 | <b>55,4</b> | <b>207,1</b> | <b>1669,9</b>                         | <b>66,1</b>          |