

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

**День:** 1  
**Неделя:** 4  
**Сезон:** Ограниченный 08.07.2022  
**Возрастная категория:** 1,5-3 лет

| №<br>реп.  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г)        |             |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)          | Витамины<br>(мг)         |
|--|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------|---|--------------------------|
|  |                                       |                 | Б                           | Ж           | У            |   |                          |
|  |                                       |                 |                             |             |              |   | С                        |
| <b>Завтрак</b>   |                                       |                 |                             |             |              |   |                          |
| 215  | Каша молочная из овсяных хлопьев      | 170             | 9,2                         | 16,0        | 1,7          | 181,42  | 0,8                      |
|  | Хлеб из муки пшеничной первого сорта  | 30              | 2,9                         | 1,01        | 15,60        | 79,10   |                          |
| 397  | Кофе с молоком                        | 180             | 3,3                         | 3,4         | 23,0         | 109,6   | 1,2                      |
| <b>Завтрак2</b>  |                                       |                 |                             |             |              |   |                          |
| 10-00  | Сок фруктовый                         | 100             | 0,5                         | 0,1         | 10,1         | 43,00   | 2                        |
| <b>Обед</b>  |                                       |                 |                             |             |              |   |                          |
|  | Борщ вегетарианский                   | 170             | 3,1                         | 6,          | 11,1         | 184,33  | 11,1                     |
| 59   | Гречка отварная с маслом (гарнир)     | 100             | 3,1                         | 6,2         | 11,1         | 74,33   | 8,1                      |
| 304  | Сердце тушеное с овощами в соусе      | 80              | 13,32                       | 18,10       | 25,20        | 330,50  | 0,46                     |
| 378  | Кисель из ягод (вишня)                | 180             | 0,26                        | 0           | 31,2         | 132,24  | 7,8                      |
|  | Хлеб из муки пшеничной первого сорта  | 20              | 2,9                         | 1,01        | 15,60        | 79,10   |                          |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 20              | 1,47                        | 0,45        | 13,11        | 59,63   |                          |
| <b>Полдник</b>   |                                       |                 |                             |             |              |   |                          |
| 767 (с)  | Булочка ванильная                     | 70              | 5,0                         | 6,02        | 40,7         | 242,00  | 0,00                     |
|  | Снежок                                | 180             | 5,6                         | 5,1         | 7,4          | 118,00  | 1,56                     |
| <b>Ужин</b>  |                                       |                 |                             |             |              |   |                          |
| 30   | Салат из яблок с черносливом          | 60              | 0,6                         | 0,3         | 17,4         | 74,70   | 3,6                      |
| 235  | Пудинг из творога с изюмом запеченный | 100             | 14,8                        | 14,5        | 9,90         | 251,20  | 1,87                     |
| 783 (з)  | Соус абрикосовый                      | 25              | 0,12                        | 0,00        | 16,37        | 75,63   | 0,12                     |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 20              | 1,47                        | 0,45        | 13,11        | 59,63   |                          |
|  | Хлеб из муки пшеничной первого сорта  | 20              | 1,5                         | 0,54        | 9,7          | 48,64   |                          |
| 392  | Чай с молоком сахаром                 | 180             | 1,2                         | 1,5         | 12,0         | 64,0  | 1,30                     |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ</b>                    |                                       |                 | <b>Пищевые вещества (г)</b> |             |              | <b>Энергетическая<br/>ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамины<br/>(мг)</b> |
| <b>4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),<br/>возрастная категория 3-7 лет</b> |                                       |                 | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b>    | <b>У</b>     |   |                          |
|  |                                       |                 | <b>68,3</b>                 | <b>77,7</b> | <b>275,1</b> | <b>2168,3</b>                                 | <b>35,5</b>              |