

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)**

9

**День:** 4  
**Неделя:** 2 **12.09.2022**  
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта  
**Возрастная категория:** 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	<b>150</b>	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Сыр полутвердый	<b>10</b>	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	<b>5</b>	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	<b>20</b>	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Апельсин	<b>120</b>	1,1	0,2	9,7	51,60	8
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (зелёное яблоко)	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	<b>40</b>	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
133 (с)	Суп картофельный с птицей	<b>170</b>	3,2	5,04	13,8	75,35	8,1
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	<b>60</b>	6,4	2,8	6,7	77,20	0,01
336	Капуста тушеная	<b>110</b>	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	<b>180</b>	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	<b>20</b>	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,0	0,36	9,9	45,60	
<b>Полдник</b>							
	Вафли	<b>30</b>	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Варенец с лактулозой	<b>180</b>	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
<b>Ужин</b>							
279	Суфле из отварного мяса с рисом с маслом	<b>70</b>	10,2	8,9	16,8	172,50	0,12
322	Пюре картофельно-морковное	<b>110</b>	1,2	4,05	10,1	76,6	6
394	Чай с молоком с сахаром	<b>180</b>	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	<b>20</b>	1,5	0,54	9,7	48,64	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерге- тическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)  С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			46,2	54,9	234,3	1593,6	43,2