

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)**

8

**День:** 3  
**Неделя:** 2 **13.09.2022**  
**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>								
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	90	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5	
	Варенье	20	0,6	0,6	1,4	43,20	0,1	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8	
<b>Завтрак2</b>								
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко)	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8	
<b>Обед</b>								
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0	
87	Суп рыбный с пшеном	170	4,9	2,8	10,6	105,7	2,9	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83		
406 (к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2		
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0	
	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>								
777 (с)	Булочка "Алтайская"	60	3,6	4,5	29,5	185,50	0,008	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2	
<b>Ужин</b>								
277	Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2	
204/317	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	3,5	4,5	18,6	150,0	0,16	
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
(с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			<b>С</b>
			<b>54,5</b>	<b>55,7</b>	<b>191,3</b>			<b>36,0</b>