

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

8 День: 3  
 Неделя: 2 **10.06.2022**  
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября

**Возрастная категория:** 1,5-3 лет

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br>С |
|---|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------------|
|   |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                      |                    |
| <b>Завтрак</b>  |   |              |                      |      |       |                                      |                    |
| 257(к) I  | Каша на молоке (манная)                                 | 150          | 2,9                  | 4,4  | 17,4  | 177,50                               | 1,10               |
|   | 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                                |                    |
| 395   | Кофейный напиток с молоком                              | 180          | 2,2                  | 2,4  | 14    | 87,5                                 | 1,4                |
| <b>Завтрак2</b>   |   |              |                      |      |       |                                      |                    |
| 10-00   | Нектар яблочно-морковный до 3-х лет                     | 100          | 0,1                  | 0,0  | 10,3  | 42,00                                | 0,8                |
| <b>Обед</b>   |   |              |                      |      |       |                                      |                    |
| 13  | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 40           | 0,2                  | 2,9  | 1     | 30,60                                | 4,3                |
| 113 (к)   | Борщ сибирский  | 170          | 3,1                  | 3,8  | 5,3   | 135,60                               | 6,50               |
| 302   | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем     | 160          | 9,2                  | 2,4  | 15,8  | 119,79                               | 8,38               |
| 376   | Компот из сушеных фруктов (изюм)                        | 180          | 0,33                 | 0,01 | 20,83 | 84,80                                | 4,6                |
|   | 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>  |   |              |                      |      |       |                                      |                    |
| 738   | Пирожок печеный с рисом и яйцом                         | 60           | 4,0                  | 2,9  | 30,4  | 158,60                               | 0,04               |
|   | Варенец с лактулозой                                    | 180          | 4,3                  | 3,7  | 6,7   | 101,00                               | 1,3                |
| <b>Ужин</b>   |   |              |                      |      |       |                                      |                    |
| 45  | Винегрет овощной  | 40           | 0,5                  | 3,0  | 3,3   | 52,30                                | 2,9                |
| 317   | Макаронные изделия отварные                             | 100          | 3,5                  | 4,5  | 18,6  | 150,00                               |                    |
| 277   | Гуляш из говядины                                       | 90           | 13,6                 | 12,9 | 35,6  | 308,2                                | 3,2                |
|   | 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                                |                    |
| 392   | Чай с сахаром   | 180          | 1,0                  | 1,2  | 9,2   | 52,40                                | 1,1                |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2</b><br>СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),<br>возрастная категория 1,5-3 лет |   |              | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br>С |
|   |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                      |                    |
|   |   |              | 46,3                 | 42,6 | 223,0 | 1684,7                               | 35,9               |