

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)**

13 **День:** 3  
**Неделя:** 3 **17.10.2022**  
**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) 1	Каша жидкая на молоке (пшеница)	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06	
	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	80	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00	
<b>Завтрак2</b>								
10-00	Сок фруктовый (яблоко)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	
<b>Обед</b>								
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5	
72	Щи по-уральски с мясом	170	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50	
468(с)	Оладьи из печени	50	4,0	4,2	6,8	82,00	3,8	
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83		
378	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,3	0,0	23,8	103,50	9	
	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>								
741 (с)	Ватрушка с повидлом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17	
401	Биокефир	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3	
<b>Ужин</b>								
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4	
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	60	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3	
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10		
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2	
	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>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
<b>3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			<b>С</b>
<b>(с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>49,2</b>	<b>57,3</b>	<b>249,9</b>			