

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

16 День: 1  
 Неделя: 4 **23.06.2022**  
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  
 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>							
215	Омлет натуральный	90	6,5	11,2	1,2	127,0	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,5	2,9
	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	60	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок до 3-х лет (яблоко-виноград)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
59	Борщ вегетарианский	170	2,6	5,2	9,3	156,63	9,5
304	Плов с птицей	170	10,5	14,9	19,6	265,0	0,38
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,22	0,0	26,0	110,2	6,5
	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	45,6	
<b>Полдник</b>							
767 (с)	Булочка ванильная	60	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
	Кефир с лактулозой	200	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
<b>Ужин</b>							
14(с)	Салат зелёный с огурцом с растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,6	3,6
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
	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	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
<b>СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>(с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>53,1</b>	<b>58,3</b>	<b>213,8</b>	<b>1698,9</b>	<b>31,9</b>