

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)**

18 **День:** 3  
**Неделя:** 4 **28.06.2022**  
**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>							
230	Вареники ленивые	100	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый до 3-х лет (яблоко-виноград)	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
138 (к)	Суп гороховый с птицей	170	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
277	Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2
317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,1	0,1	12,1	50,00	1,2
	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>Полдник</b>							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Кефир	180	4,6	4,8	7,3	93,50	1,60
<b>Ужин</b>							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	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</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
<b>4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>(с 01.03 по 01.09),</b>			<b>59,4</b>	<b>70,0</b>	<b>267,8</b>	<b>1939,1</b>	<b>38,4</b>
<b>возрастная категория 1,5-3 лет</b>							