

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)**

3

**День:** 3  
**Неделя:** 1 **31.10.2022**  
**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>								
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	90	6,9	12,7	1,1	148,00	0,6	
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
395	Напиток кофейный с молоком с сахаром	180	2,2	2,4	14,0	87,50	1,4	
<b>Завтрак2</b>								
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-виноград)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	
<b>Обед</b>								
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6	
62	Борщ с мясом	170	6,7	8,4	4,9	96,60	5,5	
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	180	8,1	2,1	13,9	105,70	7,4	
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
<b>Полдник</b>								
	Пряники	30	2,8	1,7	56,6	184,40		
	Молоко витаминизированное	180	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8	
<b>Ужин</b>								
278	Бефстроганов из отварного мяса (говядина)	100	11,2	5,3	2,7	105,4	0,9	
204/317	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	3,5	4,5	18,6	150,0	0,16	
	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		
378	Кисель из ягод (вишня)	200	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3,                      НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ                      (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			<b>С</b>
			<b>49,4</b>	<b>51,6</b>	<b>205,6</b>			