

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

**03.03.2022**

3

**День:** 3  
**Неделя:** 1  
**Сезон:** Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  
**Возрастная категория:** 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	90	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Банан	95	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок до 3-х лет (яблоко-морковь)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
33	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,4	3,0	3,1	57,00	3,5
138 (к)	Суп гороховый с птицей	170	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
441 (с)	Говядина, тушеная с черносливом	70	5,4	3,1	4,2	89,82	1,80
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
372	Компот из плодов свежих (груши)	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>							
	Пряник заварной	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Йогурт фруктовый	180	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
<b>Ужин</b>							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	40	0,5	2,7	1,8	28,00	18,0
406 (к)	Сердце тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	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 I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)  С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>55,8</b>	<b>58,9</b>	<b>261,7</b>	<b>1864,6</b>	<b>44,4</b>