

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)**

11 День: 1 **13.04.2022**  
 Неделя: 3  
 Сезон: Ограниченный с 01марта 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>							
262 (к) 1	Каша манная молочная жидкая, яйцо отварное куриное	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	12,83	11,616	0,707	158,7	
	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
	Яблоки	110	0,3	0,0	10,3	47,50	5
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар тыквенно-яблочный до 3-х лет	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	170	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70
468 (с)	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,70	1,1
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,1	0	12,6	52,50	7,0
	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	
<b>Полдник</b>							
776 (с)	Булочка "Розовая"	60	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6
	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	112,00	1,3
<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
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
	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	
392	Чай с сахаром	200	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 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)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>50,2</b>	<b>54,4</b>	<b>214,1</b>	<b>1671,9</b>	<b>69,3</b>