

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)**

9      **День:**                                  4  
**Неделя:**                                   2     *13.05.2022*  
**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		С	
<b>Завтрак</b>								
215	Омлет натуральный запечённый	100	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6	
	дополнительный гарнир: горошек зелёный 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		
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5	
	Груши	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5	
<b>Завтрак2</b>								
10-00	Нектар тыквенно-морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3	
<b>Обед</b>								
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6	
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	170	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20	
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5	
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5	
	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>Полдник</b>								
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2	
<b>Ужин</b>								
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83		
408(к)III	Печень тушёная в соусе	100	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8	
	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		
393	Чай с лимоном	200	0,11	0,0	8,2	34,60	2,2	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4,  НЕДЕЛЯ 2 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>С</b>	
			54,1	64,1	203,8		1779,9	42,9