

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)**

14

День: 4  
 Неделя: 3  
 Сезон: Основной  
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

**16.02.2022**

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
215	Омлет натуральный запечённый	90	6,5	11,2	1,2	127,0	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	
1195 к	Чай зелёный с молоком с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей до 3-х лет (яблоко-морковь)	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
562 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	40	0,3	3,8	1,4	55,40	7,5
590 (ТИ)	Свекольник	170	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	180	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	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>							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	60	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3
401	Йогурт фруктовый	180	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
<b>Ужин</b>							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
392	Чай с сахаром	200	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 4, НЕДЕЛЯ 3 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>47,2</b>	<b>47,7</b>	<b>202,2</b>	<b>1442,3</b>	<b>45,8</b>