

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)**

18 **День:** 3  
**Неделя:** 4 **27.05.2022**  
**Сезон:** Ограниченны  
 й 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>							
230	Вареники ленивые	90	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
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	
	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый (яблоко-морковь) детям до 3-х лет	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
138 (к)	Суп гороховый с птицей	170	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
277	Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2
317	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	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>							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Кефир	160	4,6	4,8	7,3	93,50	1,60
<b>Ужин</b>							
15	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
392	Чай с сахаром	200	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	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>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
<b>4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>59,4</b>	<b>70,0</b>	<b>267,8</b>	<b>1939,1</b>	<b>38,4</b>