

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)**

19 **День:** 4  
**Неделя:** 4 **31.05.2022**  
**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>   |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 237  | Запеканка из творога                                    | 90           | 11,3                        | 9,5         | 8,5          | 188,50                                | 0,2                  |
| 351  | Соус молочный сладкий                                   | 20           | 0,3                         | 0,7         | 2,8          | 20,60                                 | 0,1                  |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.           | 5            | 0,07                        | 5,50        | 0,07         | 49,60                                 |                      |
|  | Сыр полутвердый   | 10           | 2,6                         | 2,1         | 3,2          | 40,00                                 | 0,06                 |
|  | 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                    |
|  | Киви  | 80           | 0,33                        | 0,005       | 4,1          | 23,60                                 | 30,00                |
| <b>Завтрак2</b>  |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 10-00  | Сок детям до 3-х лет (мультифрукт)                      | 100          | 0,1                         | 0,0         | 10,3         | 42,00                                 | 0,8                  |
| <b>Обед</b>  |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 13   | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 40           | 0,2                         | 2,9         | 1            | 30,6                                  | 4,3                  |
| 157 (86)   | Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)                | 160          | 2,4                         | 4,2         | 6,6          | 112,27                                | 3,20                 |
| 276  | Жаркое по-домашнему (говядина)                          | 180          | 11,7                        | 9,3         | 14,9         | 300,60                                | 3,9                  |
| 376  | Компот с курагой  | 180          | 0,8                         | 0,1         | 14,4         | 62,7                                  | 9,0                  |
|  | 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                  |
|  | Биокефир  | 180          | 4,3                         | 3,7         | 6,0          | 95,00                                 | 1,3                  |
| <b>Ужин</b>  |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 254  | Филе минтая запеченное                                  | 60           | 5,3                         | 2,4         | 3,6          | 70,80                                 | 0                    |
| 342  | Рагу овощное  | 110          | 2,5                         | 4,1         | 6,8          | 118,00                                | 4,5                  |
|  | 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   | 180          | 0,11                        |             | 8,2          | 34,60                                 | 2,2                  |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ</b><br>4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ<br>(с 01.03. по 01.09.),<br>возрастная категория 1,5-3 лет |   |              | <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>             |
|  |   |              | <b>44,8</b>                 | <b>49,6</b> | <b>212,1</b> | <b>1690,5</b>                         | <b>40,5</b>          |