

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)
05.07.2023г.**

3 **День:** 3
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	110	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Яблоки	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
33	Салат из свеклы и зелён. горошка с маслом растительным	40	0,4	3,0	3,1	57,00	3,5
138 (к)	Суп гороховый с птицей (155/10)	165	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
441 (с)	Бефстроганов из отварного мяса говядины	60	5,4	3,1	4,2	89,82	1,80
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83	
372	Компот из ягод (клюква)	180	0,1	0,1	12,1	50,00	1,2
	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	
Полдник							
	Печенье	40	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Йогурт фруктовый	180	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
Ужин							
556 (з)	Салат зелёный с огурцом	40	0,5	2,7	1,8	28,00	18,0
305	Зраза куриная с омлетом	70	6,3	7,1	5,8	108,60	0,9
317	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
392	Чай с сахаром	180	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			55,8	58,9	261,7		