

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)
17.07.2023г.**

13 **День:** 3
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный 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		С
Завтрак							
	Омлет натуральный	100	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый 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	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,5	1,4
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
	Салат свеклы с огурцом свежим	40	0,4	3,3	4,3	41,0	2,3
	Суп рыбный с пшеном	180	3,2	5,04	13,8	75,35	8,1
	Макаронник с печенью	120	12,2	6,7	25,2	239,0	0,4
	Компот из сушеных фруктов (косточ. смесь)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	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	
Полдник							
	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,09
	Варенец с лактулозой	180	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
Ужин							
	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83	
	Салат зелёный со свежими помидорами	40	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	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	
	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 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		С
			60,0	56,2	216,6	1682,9	33,1