

## Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

21.08.2023

9	День:	4	
	Неделя:	2	
	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		
<b>Завтрак</b>							
215	Омлет натуральный запечённый	90	6,5	11,2	1,2	127,0	0,6
	Дополнительный гарнир: зелёный горошек консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,0
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-вишня)	100	0,0	0,0	11,6	46,00	3
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
87	Суп рыбный с пшеном	170	4,9	2,8	10,6	105,7	2,9
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5
	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>							
741	Ватрушка с повидлом	60	2,7	3,3	37,8	190,2	0,17
401	Ряженка	180	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
<b>Ужин</b>							
408(к)III	Печень говяжья тушёная в сметанном соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
	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	
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), 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>46,55</b>	<b>52,02</b>	<b>217,69</b>	<b>1633,02</b>	<b>46,87</b>