

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)**

**24.07.2023г.**

16 **День:** 1  
**Неделя:** 4  
**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
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	110	6,5	11,2	1,2	127,0	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,5	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Яблоки	100					
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый (детям до трёх лет) яблоко - вишня	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов и горошка консервированного и зеленью	40	3,4	4,5	7,0	123,4	
	Суп рыбный по - шведски	170	2,6	5,2	9,3	156,63	9,5
	Сердце, тушённое в соусе	60	11,1	14,9	20,1	272,3	0,38
	Рис отварной	105					
	Кисель из ягод (вишня)	180	0,22	0,0	26,0	110,2	6,5
	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	45,6	
<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	60	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
	Кефир с лактулозой	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
<b>Ужин</b>							
	Филе минтая, запечённое в омлете	55	0,4	0,2	11,6	49,80	2,9
	Картофельное пюре	110	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
	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	
	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 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>С</b>
			<b>53,1</b>	<b>58,3</b>	<b>213,8</b>	<b>1698,9</b>	<b>31,9</b>