

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)**

3 **День:** 3 **04.04.2023**  
**Неделя:** 1  
**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		
<b>Завтрак</b>							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	90	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
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый детям до 3х лет (яблоко-вишня)	100	0,0	0,0	14,1	45,00	2
<b>Обед</b>							
70	Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45
138 (к)	Суп гороховый с птицей	170	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
406 (к)	Сердце тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
372	Компот из плодов свежих (груши)	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	
<b>Полдник</b>							
	Пряник заварной	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Йогурт фруктовый	180	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
<b>Ужин</b>							
556 (з)	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	40	0,5	2,7	1,8	28,00	18,0
227	Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2
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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 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>55,8</b>	<b>58,9</b>	<b>261,7</b>	<b>1864,6</b>	<b>44,4</b>