

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)**

**05.06.2023**

4        **День:**                                4  
**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            |                                       | С                    |
| <b>Завтрак</b>  |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 262 (к) I   | Каша жидкая на молоке (пшениная)                                | 150          | 4,1                         | 4,7         | 24,2         | 156,00                                | 1,7                  |
|   | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.                   | 5            | 0,07                        | 5,50        | 0,07         | 49,60                                 |                      |
|   | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                            | 20           | 1,5                         | 0,54        | 9,7          | 48,64                                 |                      |
| 395   | Кофейный напиток с молоком                                      | 180          | 2,2                         | 2,4         | 14           | 87,5                                  | 1,4                  |
|   | Груши   | 100          | 0,3                         | 0,0         | 10,3         | 47,50                                 | 5                    |
| <b>Завтрак2</b>   |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 10-00   | Сок яблочный осветленный детям до 3-х лет                       | 100          | 0,4                         | 0,0         | 13,3         | 56,00                                 | 3                    |
| <b>Обед</b>   |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 19  | Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом | 40           | 0,3                         | 3,6         | 0,9          | 35,20                                 | 4,2                  |
| 139 (с)   | Суп картофельный с фасолью, с мясом                             | 170          | 5,1                         | 4,6         | 10,2         | 92,80                                 | 4,55                 |
| 302   | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем             | 160          | 8,1                         | 2,1         | 13,9         | 105,70                                | 7,4                  |
|   | 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                                 |                      |
| 372   | Компот из плодов (вишня)  | 180          | 0,1                         | 0,0         | 10,0         | 41,50                                 | 5,0                  |
| <b>Полдник</b>  |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 770 (с)   | Булочка "Дорожная"  | 60           | 3,9                         | 8,1         | 30,8         | 213,40                                | 0,00                 |
|   | Ряженка   | 180          | 4,3                         | 3,7         | 6,7          | 98,00                                 | 1,3                  |
| <b>Ужин</b>   |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 45  | Винегрет овощной  | 40           | 0,5                         | 3,0         | 3,3          | 52,30                                 | 2,9                  |
| 276   | Жаркое по-домашнему (говядина)                                  | 170          | 11,7                        | 9,3         | 14,9         | 300,60                                | 3,9                  |
|   | 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                                 |                      |
| 699 (с)   | Напиток лимонный  | 180          | 0,1                         | 0           | 20,7         | 85,90                                 | 3                    |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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>С</b>             |
|   |   |              | <b>48,9</b>                 | <b>51,4</b> | <b>222,4</b> | <b>1677,1</b>                         | <b>42,9</b>          |