

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)**

5 **День:** 5 **07.03.2023**  
**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>								
237	Запеканка из творога	90	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2	
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1	
	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		
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1	
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00	
<b>Завтрак2</b>								
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-вишня)	100	0,0	0,0	14,6	46,00	0,8	
<b>Обед</b>								
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,1	1,6	
87	Суп рыбный (с пшеном)	170	4,9	2,8	10,6	105,7	2,9	
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	60	5,7	7,1	5,4	126,50	0,3	
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,9	5,6	
376	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0	
	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		
<b>Полдник</b>								
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5	
	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3	
<b>Ужин</b>								
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4	
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10		
408(к)Ш	Печень говяжья, тушеная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8	
374	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	11,4	48,80	8,0	
	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>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5,                      НЕДЕЛЯ1 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>50,1</b>	<b>51,2</b>	<b>189,6</b>			