

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)**

11 **День:** 1  
**Неделя:** 3 **13.01.2023**  
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта  
**Возрастная категория:** 1,5-3 лет

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г)         |             |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)          | Витамины<br>(мг)<br><br>С           |
|---|---|-----------------|---------------------------------|-------------|--------------|---|-------------------------------------|
|   |   |                 | Б                               | Ж           | У            |   |                                     |
| <b>Завтрак</b>  |   |                 |                                 |             |              |   |                                     |
| 216   | Омлет натуральный с сыром, запеченный                   | 90              | 6,9                             | 12,7        | 1,1          | 148,00  | 0,6                                 |
|   | Дополнительный гарнир: икра кабачковая                  | 20              | 0,3                             | 1,1         | 1,3          | 15,73   | 1,6                                 |
|   | 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                                 |
|   | Мандарин  | 80              | 0,6                             | 0,2         | 6,0          | 30,40   | 9,0                                 |
| <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>   |   |                 |                                 |             |              |   |                                     |
| 13  | Салат из свежих огурцов с зеленью и растительным маслом | 40              | 0,2                             | 2,9         | 1,0          | 30,60   | 4,30                                |
| 139 (с)   | Суп картофельный с фасолью, с мясом                     | 170             | 5,1                             | 4,6         | 10,2         | 92,80   | 4,55                                |
| 258   | Шницель рыбный натуральный (лосось)                     | 60              | 4,8                             | 2,1         | 5,7          | 76,52   | 0,1                                 |
| 284 с   | Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом        | 110             | 2,7                             | 7,1         | 6,3          | 130,60  | 6,5                                 |
| 375   | Компот из ягод свежих (смородина)                       | 180             | 0,22                            | 0,1         | 16,63        | 68,10   | 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          | 45,60   |                                     |
| <b>Полдник</b>  |   |                 |                                 |             |              |   |                                     |
| 738   | Пирожок печеный с рисом и яйцом                         | 60              | 4,0                             | 2,9         | 30,4         | 158,60  | 0,04                                |
|   | Молоко «Умница»   | 180             | 4,3                             | 4,8         | 7,1          | 90,00   | 12,8                                |
| <b>Ужин</b>   |   |                 |                                 |             |              |   |                                     |
| 20  | Салат из белокачанной капусты с морковью                | 40              | 0,56                            | 2,03        | 5,6          | 35,20   | 14,0                                |
| 278   | Бефстроганов из говядины                                | 90              | 11,2                            | 5,3         | 2,7          | 105,4   | 0,9                                 |
| 165   | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)                     | 110             | 4,1                             | 5,2         | 21,5         | 193,8   |                                     |
| 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 1,<br/>НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ<br/>(с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b> |   |                 | <b>Пищевые вещества<br/>(г)</b> |             |              | <b>Энергетическая<br/>ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамины<br/>(мг)<br/><br/>С</b> |
|   |   |                 | <b>Б</b>                        | <b>Ж</b>    | <b>У</b>     |   |                                     |
|   |   |                 | <b>47,0</b>                     | <b>58,2</b> | <b>191,5</b> | <b>1515,0</b>                                 | <b>62,0</b>                         |