

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)**

13 **День:** 3  
**Неделя:** 3 **13.02.2023**  
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта  
**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>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	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	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый (яблоко-абрикос)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
72	Щи по-уральски с мясом	170	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
406 (к)	Сердце говяжье 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	
378	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,3	0,0	23,8	103,50	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	
<b>Полдник</b>							
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
401	Биокефир	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
<b>Ужин</b>							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	60	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10	
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
	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>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), 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>49,2</b>	<b>57,3</b>	<b>249,9</b>	<b>1809,2</b>	<b>60,4</b>