**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)**

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-02-16 09:05:31

14 **День:** 4
**Неделя:** 3 ***15.02.2023***
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта
**Возрастная категория:** 1,5-3 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 212 | Лапшевник с творогом запеченный | 90 | 7,2 | 8,6 | 16,5 | 164,30 | 0,1 |
| | | | | | | | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 397 | Какао с молоком с сахаром | 180 | 2,8 | 2,9 | 18,8 | 91,0 | 1,0 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-груша) | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 14 | Салат из томатов консервированных с луком с растительным маслом | 40 | 0,3 | 3,5 | 1,8 | 35,60 | 8,7 |
| 590 (ТИ) | Свекольник со сметаной | 170 | 2,8 | 3,1 | 10,9 | 80,22 | 4,5 |
| 302 | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем | 180 | 9,2 | 2,4 | 15,8 | 119,79 | 8,38 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (курага) | 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 | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 769 (с) | Булочка "Домашняя" | 50 | 3,7 | 6,5 | 30,1 | 196,10 | 2,3 |
| 401 | Йогурт фруктовый | 180 | 4,3 | 3,7 | 15,2 | 113,00 | 1,1 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом отварным | 160 | 9,6 | 14,7 | 19,8 | 263,00 | 5,2 |
| | Дополнительный гарнир: огурец консервированный | 20 | 0,3 | 0,04 | 0,5 | 3,85 | 2,0 |
| 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 | |

| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | **47,2** | **47,7** | **202,2** | **1442,3** | **45,8** |