

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)**

15 **День:** 5  
**Неделя:** 3 **19.01.2023**  
**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 (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-абрикос)	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
19	Салат огурцов консерв.с луком и растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
72	Щи из по-уральски с мясом	170	4,5	6,6	14,90	117,4	5,5
255	Котлета рыбная	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3
321	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
699 с.	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3
	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>							
	Пряник заварной	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
<b>Ужин</b>							
295	Рулет мясной	60	7,6	6,9	4,7	109,10	1,93
354	Соус сметанный	20	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	30	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
372	Компот из плодов (вишня)	180	0,1	0,0	10,0	41,50	5,0
	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>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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>46,7</b>	<b>59,1</b>	<b>259,5</b>		