

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)**

16 **День:** 1  
**Неделя:** 4 **20.01.2023**  
**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>							
235	Пудинг из творога с изюмом запечённый	90	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	1,8	22,50	3,8
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-абрикос)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3
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	
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	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>							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
<b>Ужин</b>							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	160	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5
392	Чай с сахаром	200	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, НЕДЕЛЯ 4 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>48,2</b>	<b>55,4</b>	<b>199,9</b>	<b>1658,1</b>	<b>31,5</b>