

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

15      **День:**                                 5                                 **22.03.2023**  
**Неделя:**                                 3  
**Сезон:**                                 Ограниченный                                 с 01 марта по 01 сентября  
**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 молочная (пшённая)	150	4,1	4,7	24,6	156,00	1,7
	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	87,5	1,4
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,4	6,0
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-груша)	100	0,0		14,3	45,00	0,8
<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
590 (ТИ)	Свекольник	170	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
204/317	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,5	0,1	19,9	84,2	5,5
	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>							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Ацидофилин	200	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
<b>Ужин</b>							
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	160	8,1	2,1	13,9	105,7	7,4
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	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
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), 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>44,2</b>	<b>48,7</b>	<b>229,8</b>	<b>1567,3</b>	<b>33,5</b>