

## Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

26.04.2023

19 День: 4  
Неделя: 4  
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 манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	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
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-виноград)	100	0,0		11,3	43,00	0,8
<b>Обед</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,6	4,3
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	170	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,8	
408(к)III	Печень говяжья, тушёная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
378	Кисель из ягод (чёрная смородина)	180	0,3		23,8	103,50	9,0
	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	
<b>Полдник</b>							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	60	3,6	4,5	29,5	185,50	0,008
	Биокефир	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
<b>Ужин</b>							
254	Филе минтая запеченное	50	5,3	2,4	3,6	70,80	0
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
	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	
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 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>44,8</b>	<b>49,6</b>	<b>212,1</b>	<b>1690,5</b>	<b>40,5</b>