

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

15 День: 5  
 Неделя: 3  
 Сезон: Ограниченный 17.05.2023  
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
180	Каша вязкая молочная (из пшеницы и крупы гречневой) с яблоками	150	3,9	7,6	20,6	215,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,5
	Яблоки	100	1,0	0,3	8,9	44,00
<b>Завтрак2</b>						
10-00	Сок	100	0,1		10,3	42,00
<b>Обед</b>						
622 (з)	Салат из морской капусты с кляквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10
590 (ТИ)	Свеклольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22
282	Шницель мясной	50	6,2	5,8	4,0	115,90
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80
204/317	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,5	0,1	19,9	84,2
	Хлеб из муки пшеничной	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	45	3,1	6,2	35,2	195,10
	Снежок	150	4,3	3,6	12,0	84,00
<b>Ужин</b>						
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	150	8,1	2,1	13,9	105,7
	Мармелад	20	0,2	0,02	0,8	3,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09),</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
<b>возрастная категория 1,5-3 лет</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>

Витамины (мг)
С
1,5
1,4
5,4
0,8
1,6
4,5
0,2
0,3
5,5
1,3
1,1
7,4
2,0
0,5
<b>Витамины (мг)</b>
<b>С</b>
<b>33,5</b>



Витамины (мг)
С
2,00
1,70
5,4
0,8
2,00
5,50
0,40
0,37
6,6
1,3
1,32
8,38
2,50
0,56
<b>Витамины (мг)</b>
<b>С</b>
<b>38,8</b>