

### Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9 День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Ограниченный  
Возрастная категория: 1,5-3 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества (г)        |             |              | Энергетическая                        | Витамины (мг)        |
|---|--|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|----------------------|
|   |  |              | Б                           | Ж           | У            |                                       |                      |
| <b>Завтрак</b>  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 216   | Омлет с сыром ,запеченный                                | 70           | 6,9                         | 12,7        | 1,1          | 148,00                                | 0,6                  |
| 351   | Зеленый горошек  | 20           | 0,7                         | 0,6         | 1,5          | 16,50                                 | 2,9                  |
|   | Масло коровье сладкосливочное несоленое                  | 7            | 0,07                        | 5,50        | 0,07         | 49,60                                 |                      |
|   | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                     | 20           | 1,5                         | 0,54        | 9,7          | 48,64                                 |                      |
| 394   | Чай с молоком с сахаром                                  | 150          | 1,1                         | 1,2         | 9,3          | 53,20                                 | 0,5                  |
|   | Груша  | 110          | 0,92                        | 0,18        | 8,89         | 47,30                                 | 7,0                  |
| <b>Завтрак2</b>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 10-00   | Нектар тыквенно-морковный с мякотью                      | 100          | 1,0                         | 0,1         | 12,6         | 56,00                                 | 3                    |
| <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                  |
| 157 (86)  | Суп рыбный   | 160          | 2,4                         | 4,2         | 6,6          | 112,27                                | 3,20                 |
| 276   | Жаркое по-домашнему (говядина)                           | 150          | 9,8                         | 7,8         | 12,4         | 250,5                                 | 3,5                  |
| 378   | Кисель из ягод (вишня)                                   | 150          | 0,22                        | 0,0         | 26,0         | 110,20                                | 6,5                  |
|   | 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>  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
|   | Печенье  | 45           | 3,1                         | 6,2         | 35,2         | 195,10                                | 1,3                  |
|   | Молоко обогащенное йодказеином                           | 150          | 4,3                         | 4,8         | 7,1          | 90,00                                 | 2                    |
| <b>Ужин</b>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 19  | Салат из свежих огурцов с луком с растительным маслом    | 40           | 0,3                         | 3,6         | 0,9          | 35,20                                 | 4,2                  |
| 319 (к)   | Биточек мясной с соусом.Рагу овощное                     | 160          | 12,0                        | 10,3        | 16,6         | 242,07                                | 6,3                  |
|   | 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                                 |                      |
| 393   | Чай с лимоном  | 150/7/3,5    | 0,11                        |             | 8,2          | 34,60                                 | 2,2                  |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 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>54,1</b>                 | <b>64,1</b> | <b>203,8</b> | <b>1779,9</b>                         | <b>42,9</b>          |



|                      |
|----------------------|
|                      |
| Витамины (мг)        |
| С                    |
|                      |
| 1,87                 |
| 0,12                 |
|                      |
|                      |
| 0,56                 |
| 7,0                  |
|                      |
| 3                    |
|                      |
| 2,00                 |
| 4,50                 |
| 4,1                  |
| 7,80                 |
|                      |
|                      |
| 1,3                  |
| 2,20                 |
|                      |
| 6,30                 |
| 7,09                 |
|                      |
|                      |
| 2,50                 |
| <b>Витамины (мг)</b> |
| <b>С</b>             |
| <b>50,3</b>          |