

**Меню и пищевая ценность блюд на 19 апреля 2024 г.**

15 **День:** 5  
**Неделя:** 3  
**Сезон:** Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  
**Возрастная категория:** 1,5-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
257 (к) I	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	0,00
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,60	0,30	63,00	0,00
397	какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14,2</b>	<b>13,4</b>	<b>56,3</b>	<b>429,20</b>	<b>2,30</b>
<b>Завтрак2 в 10:00</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
произв.	Груша	100	0,4	0,4	9,8	47,00	5,4
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>20,1</b>	<b>89,0</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>							
34	Салат из свеклы и зеленого горошка с растительным маслом	40	0,6	3,9	3,0	49,60	3,60
135(к)II	Картофельный с фрикадельками	150	1,1	1,6	8,1	98,50	2,90
282	Шницель мясной	60	7,3	6,9	4,8	139,10	0,30
165	Каша гречневая рассып	120	4,8	6,0	24,0	242,06	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>580</b>	<b>17,7</b>	<b>19,5</b>	<b>72,8</b>	<b>683,6</b>	<b>17,6</b>
<b>Полдник</b>							
138	Булочка творожная	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,1
произ.	Йогурт	200	5,8	5,0	22,00	158,0	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,9</b>	<b>7,1</b>	<b>54,3</b>	<b>333,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>							
251	Филе минтая, запеченное в сметанном соусе	60	7,2	4,3	4,9	109,3	0,50
336	Капуста тушенная	120	1,1	2,8	3,5	54,9	6,12
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,50	7,9	40,50	
	Чай черный с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,6
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>380</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>30</b>	<b>319</b>	<b>7</b>
<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>С</b>
			<b>55,7</b>	<b>49,8</b>	<b>233,7</b>	<b>1853,6</b>	<b>34,7</b>