

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)**

03.11.2021

6

**День:** 1  
**Неделя:** 2  
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта  
**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)1	Каша молочная (из пшена )	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	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	87,50	1,4
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,4	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок до 3-х лет (тыква-яблоко)	100	0,0	0,0	9,5	38,00	70
<b>Обед</b>							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	170	5,4	7,2	13,9	106,60	5,2
403 (к)	Плов с мясом	180	11,1	14,9	20,1	272,30	0,38
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	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	30	3,1	6,2	35,2	195,1	1,3
401	Йогурт фруктовый	150	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
<b>Ужин</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	170	9,4	8,6	21,2	204,5	15,0
	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	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1,                      НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),                      возрастная категория 1,5-3 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			50,0	61,1	222,7	1707,1	50,8