

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)**  
**07.10.2021**

7

**День:** 2  
**Неделя:** 2  
**Сезон:** Основной  
**Возрастная категория:** 1,5-3 лет

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
215	Омлет натуральный	80	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	30	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	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
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблочный (детям до 3-х лет)	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
28	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45
113 (к)	Борщ сибирский	170	3,1	3,8	5,3	135,60	6,50
261	Тефтели рыбные с соусом (50/15)	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
699 с.	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	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	
<b>Полдник</b>							
786 (с)	Булочка "Творожная"	50	6,1	2,1	32,3	175,00	0,09
401	Кефир с лактулозой	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
<b>Ужин</b>							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	150	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	30	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), 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>49,9</b>	<b>55,3</b>	<b>225,6</b>	<b>1732,8</b>	<b>37,3</b>