

09.11.21

## Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

День: 2

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     |                                | С             |
| <b>Завтрак</b>  |   |              |                      |      |       |                                |               |
| 215   | Омлет натуральный   | 70           | 6,5                  | 11,2 | 1,2   | 127,00                         | 0,6           |
|   | Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный           | 20           | 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   | 150          | 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 осветленный  | 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  | 165          | 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  | 100          | 2,5                  | 4,1  | 6,8   | 118,00                         | 4,5           |
| 099 с.  | Напиток лимонный  | 150          | 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 "Дорожная"  | 60           | 6,1                  | 2,1  | 32,3  | 175,00                         | 0,09          |
| 401   | Кефир с лактулозой  | 150          | 4,3                  | 3,7  | 6,0   | 95,00                          | 1,3           |
| <b>Ужин</b>   |   |              |                      |      |       |                                |               |
| 291   | Запеканка картофельная с мясом отварным                           | 130          | 9,6                  | 14,7 | 19,8  | 263,00                         | 5,2           |
|   | Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку | 25           | 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   | 150          | 1,1                  | 1,2  | 9,3   | 53,20                          | 0,5           |
|   |   | 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> |   |              | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|   |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                | С             |
|   |   |              | 49,9                 | 55,3 | 225,6 | 1732,8                         | 37,3          |