

14.10.2021

12 · День: 2  
 Неделя: 3  
 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>  |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 230   | Вареники ленивые                                | 90           | 11,4                        | 9,4         | 14,8         | 207,60                                | 1,1                  |
| 351   | Соус молочный сладкий                           | 20           | 0,3                         | 0,7         | 2,8          | 20,60                                 | 0,1                  |
|   | 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                  |
|   | Банан   | 100          | 1,3                         | 0,4         | 20           | 94,00                                 | 8,00                 |
| <b>Завтрак2</b>   |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 10-00   | Сок фруктовый детям до 3-х лет (зелёное яблоко) | 100          | 0,0                         |             | 10,3         | 42,00                                 | 0,8                  |
| <b>Обед</b>   |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 35  | Салат из свеклы и яблок с маслом растительным   | 40           | 0,4                         | 3,3         | 4,3          | 41,0                                  | 2,3                  |
| 140 (с)   | Суп с макаронными изделиями, с птицей           | 170          | 5,4                         | 7,2         | 13,9         | 106,6                                 | 5,20                 |
| 276   | Жаркое по-домашнему (говядина)                  | 170          | 9,8                         | 7,8         | 12,4         | 250,5                                 | 3,5                  |
| 372   | Компот из плодов свежих (груши)                 | 180          | 0,1                         | 0,1         | 12,1         | 50,0                                  | 1,2                  |
|   | 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>  |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
|   | Печенье   | 30           | 3,1                         | 6,2         | 35,2         | 195,10                                | 1,3                  |
| 401   | Ряженка   | 180          | 4,3                         | 3,7         | 6,7          | 98,00                                 | 1,3                  |
| <b>Ужин</b>   |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 342./273.   | Рагу из овощей с мясом отварным                 | 160          | 8,1                         | 17,8        | 9,1          | 228,00                                | 4,00                 |
|   | Дополнительный гарнир: огурец консервированный  | 20           | 0,3                         | 3,6         | 0,9          | 35,2                                  | 4,2                  |
| 392   | Чай с сахаром                                   | 180          | 1,0                         | 1,2         | 9,2          | 52,40                                 | 1,1                  |
|   | 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>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 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>54,3</b>                 | <b>62,6</b> | <b>214,7</b> | <b>1714,7</b>                         | <b>32,7</b>          |