

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
Завтрак								
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный		100	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
	Варенье		30	1,20	1,0	2,92	66,32	0,13
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром		200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
Завтрак2								
10-00	Нектар тыквенный с мякотью (тыква-манго-маракуйя)		100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед								
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом		60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,00
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)		200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)		115	4,8	6,1	23,3	231,98	
305	Печень говяжья тушеная		100	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
354	Соус сметанный		30	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
376	Компот из сушеных фруктов (курага)		200	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник								
777 (с)	Булочка "Алтайская"		70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"		200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин								
319 (к)	Биточек мясной рубленый		70	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	Рагу овощное		130	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
393	Чай с лимоном		200/7	0,15		9,50	40,10	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта		20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		С
				69,7	68,8	239,7	2029,4	44,3

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 **День:** 3
 Неделя: 2
 Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
 Возрастная 1,5-3 лет
 категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	80	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
	Варенье	20	0,6	0,6	1,4	43,20	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
Завтрак 2							
10-00	Сок фруктовый(яблоко-груша)	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
157 (8б)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	160	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83	
305	Печень говяжья тушеная	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,9
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	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	
Полдник							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	60	3,6	4,5	29,5	185,50	0,008
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
319 (к)	Биточек мясной рубленый	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,3
	Рагу овощное	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			54,5	55,7	191,3	1657,6	36,0