

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		
<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
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<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 (160/10)	170	5,4	7,2	13,9	106,6	5,20
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	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 (120/50)	170	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,03	0,62	3,50	2,50
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Хлеб из муки пшениной 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>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			54,3	62,6	214,7	1714,7	32,7