

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)**

2

**День:** 2  
**Неделя:** 1  
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта  
**Возрастная категория:** 3 -7 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	135	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,9	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,00
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,1	8	15,2	188,00	5,30
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	80	8,5	3,7	8,9	102,93	0,02
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
375	Компот из ягод (жимолость)	200	0,6	0,24	17,10	73,20	11,4
	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	
<b>Полдник</b>							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	70	4,5	9,4	36,0	249,0	0,00
401	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
<b>Ужин</b>							
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	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	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 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>74,2</b>	<b>69,6</b>	<b>275,1</b>	<b>2202,7</b>	<b>46,8</b>

2	День:	2						
	Неделя:	1						
	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		110	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	
397	Какао с молоком		180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Яблоко		100	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>								
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей(тыква-манго-маракуя)		100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>								
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом		50	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей (155/10)		180	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
254	Филе рыбное запеченное (лосось)		60	6,4	2,8	6,7	77,20	0,01
342	Рагу овощное		110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
375	Компот из ягод (жимолость)		180	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5
	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>								
770 (с)	Булочка "Дорожная"		60	3,9	8,1	30,8	213,40	0,00
401	Снежок		180	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
<b>Ужин</b>								
	Икра из кабачков		30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
276	Жаркое по-домашнему (говядина)		170	11,7	9,3	14,9	300,60	3,9
	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	
392	Чай с сахаром		180/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ I 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>56,2</b>	<b>55,8</b>	<b>217,2</b>	<b>1795,4</b>	<b>40,1</b>