

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)**  
**29.09.2021**

1 **День:** 1  
**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>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	2,8	7,8	18,6	170,20	1,6
	Яйцо отварное куриное	40	12,6	10,6	1,12	157,00	12,6
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	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
	Нектарин	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-ананас)	100	0,0	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
590 (ТИ)	Свекольник	170	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
294	Запеканка из печени с рисом	180	4,1	5,2	27,0	163,00	1,5
	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	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
<b>Полдник</b>							
	Печенье	30	2,3	4,8	20,1	132,00	
401	Кефир классический	200	4,3	4,8	7,1	90,00	2
<b>Ужин</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
342	Рагу овощное	110	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
282	Биточек рубленый мясной	60	8,6	8,1	5,6	162,30	0,4
	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	
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 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>52,04</b>	<b>67,44</b>	<b>207,69</b>	<b>1732,74</b>	<b>54,9</b>