

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)**

7 День: 2  
 Неделя: 2 **09.06.2022**  
 Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  
 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>								
237	Запеканка из творога	90	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2	
783 (з)	Соус абрикосовый	20	0,1	0	13,1	60,5	0,1	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
1195 к	Чай с молоком с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8	
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6,0	
<b>Завтрак2</b>								
10-00	Сок детям до 3-х лет (яблоко-груша)	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	
<b>Обед</b>								
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6	
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	170	5,4	7,2	13,9	106,60	5,20	
408(к)III	Печень говяжья тушёная в сметанном соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,8	
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83		
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3	
	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		
<b>Полдник</b>								
769 (с)	Булочка "Домашняя"	60	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3	
	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1	
<b>Ужин</b>								
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	50	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6	
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	200	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5	
	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		
392	Чай с сахаром	200	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
<b>СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			<b>С</b>
<b>(с 01.03 по 01.09),</b>			<b>55,0</b>	<b>58,3</b>	<b>222,7</b>			<b>47,0</b>
<b>возрастная категория 1,5-3 лет</b>						<b>1708,8</b>		