

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)**

10

День: 5  
 Неделя: 2 **15.06.2022**  
 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	100	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,6	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	87,5	1,4
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый до 3-х лет (яблоко-морковь)	100	0,4	0,0	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
36	Салат из свеклы с огурцом	40	0,7	2,3	8,1	53,5	3,2
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	170	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
261	Тефтели рыбные с соусом	70	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,5	0,1	19,9	84,20	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	
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2
	Йогурт фруктовый	180	4,3	3,7	15,2	113,00	1,3
<b>Ужин</b>							
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,20	
	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	30	0,25	0,03	1,0	4,38	2,5
	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	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
<b>2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>44,3</b>	<b>63,3</b>	<b>216,4</b>	<b>1706,5</b>	<b>60,3</b>