

**Примерное меню и пищевая ценность блюд**

17      **День:**                    2  
**Неделя:**                4                                **21.10.2022**  
**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>							
93	Суп молочный с вермишелью	150	4,3	3,5	14,12	108,00	0,66
	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
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Апельсины	100	1,1	0,2	9,7	51,60	8
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров с луком зелёным с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
157 (86)	Суп рыбный (по - шведски) со сметаной	170	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
321	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,0	5,50
376	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	19,9	84,20	5,50
	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>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 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		
			<b>70,92</b>	<b>34,44</b>	<b>123,42</b>	<b>979,95</b>	<b>33,34</b>