

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)**

17 День: 2  
 Неделя: 4 **24.06.2022**  
 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>							
262 (к) I	Каша молочная рисовая	<b>150</b>	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	<b>20</b>	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	<b>7</b>	0,07	5,50	0,07	49,60	
395	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Яблоко	<b>110</b>	0,4	0,5	11,8	56,4	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок детям до 3-х лет (яблоко-виноград)	<b>100</b>	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<b>Обед</b>							
35	Салат из свеклы с яблоком	<b>40</b>	0,4	3,3	4,3	41,00	2,3
148 (с)	Суп-лапша домашняя	<b>170</b>	1,4	2,4	10,1	60,2	0,30
252	Филе трески, запеченное в сметанном соусе	<b>60</b>	8,9	6,1	6,98	118,9	0,15
321	Пюре картофельное	<b>110</b>	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	<b>180</b>	0,33	0,01	20,83	84,80	4,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	<b>20</b>	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,0	0,36	9,9	45,60	
<b>Полдник</b>							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	<b>60</b>	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
	Снежок	<b>200</b>	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
<b>Ужин</b>							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	<b>40</b>	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
282	Биточки мясные рубленые	<b>60</b>	6,2	5,8	4,0	115,9	0,2
336	Капуста тушеная	<b>110</b>	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	<b>20</b>	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,0	0,36	9,9	45,60	
1195 к	Чай с молоком с сахаром	<b>200</b>	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Мармелад	<b>20</b>	0,02	0,00	15,60	66,70	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4</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 01.03 по 01.09),</b>			<b>45,3</b>	<b>57,7</b>	<b>246,2</b>	<b>1737,2</b>	<b>35,0</b>
<b>возрастная категория 1,5-3 лет</b>							