

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

17 **День:** 2  
**Неделя:** 4 **20.12.2022**  
**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>  |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 206   | Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром | 150          | 9,3                         | 10,1        | 22,7         | 194,20                                | 0,12                 |
|   | 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                    |
|   | Мандарин  | 60           | 0,3                         | 0,1         | 3            | 15,20                                 | 4,5                  |
| <b>Завтрак2</b>   |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 10-00   | Сок (яблоко-вишня) детям до 3-х лет                 | 100          | 0,4                         | 0,0         | 13,3         | 56,00                                 | 3                    |
| <b>Обед</b>   |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 14  | Салат из помидоров с луком с растительным маслом    | 40           | 0,3                         | 3,5         | 1,8          | 35,60                                 | 8,7                  |
| 87  | Суп рыбный (с пшеном)                               | 170          | 4,9                         | 2,8         | 10,6         | 105,70                                | 2,90                 |
| 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         | 105,80                                | 5,50                 |
| 378   | Кисель из ягод (чёрная смородина)                   | 180          | 0,0                         | 0,0         | 22,0         | 126,50                                | 9                    |
|   | 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>  |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
|   | Пряники   | 30           | 3,8                         | 2,4         | 57,8         | 184,80                                |                      |
| 401   | Варенец с лактулозой                                | 180          | 4,3                         | 3,7         | 6,7          | 101,00                                | 1,3                  |
| <b>Ужин</b>   |   |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 261   | Тефтели рыбные с соусом                             | 60           | 4,8                         | 5,1         | 6,80         | 92,5                                  | 0,6                  |
| 342   | Рагу овощное  | 110          | 2,5                         | 4,1         | 6,8          | 118,00                                | 4,5                  |
| 393   | Чай с лимоном                                       | 180          | 0,11                        |             | 8,2          | 34,60                                 | 2,2                  |
|   | 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</b> |   |              | <b>Пищевые вещества (г)</b> |             |              | <b>Энергетическая ценность (ккал)</b> | <b>Витамины (мг)</b> |
| <b>4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ</b>                                       |   |              | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b>    | <b>У</b>     |                                       |                      |
| <b>(с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>     |   |              | <b>50,3</b>                 | <b>48,6</b> | <b>234,8</b> | <b>1662,7</b>                         | <b>43,2</b>          |