

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)**

**03.02.2022**

6 **День:** 1  
**Неделя:** 2  
**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		С
<b>Завтрак</b>							
215	Омлет натуральный	90	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,5	2,9
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,5	0,07	49,6	-
	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	87,50	1,4
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
14	Салат из томатов консервированных в с/соку, с луком, с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,6	8,7
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	170	5,4	7,2	13,9	106,60	5,2
403 (к)	Плов с мясом	200	11,1	14,9	20,1	272,30	0,38
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
<b>Полдник</b>							
458	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,1	173,2	0,08
401	Кефир с лактулозой	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
<b>Ужин</b>							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	180	9,4	8,6	21,2	204,5	15,0
	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	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>50,0</b>	<b>61,1</b>	<b>222,7</b>	<b>1707,1</b>	<b>50,8</b>