**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)**

***07.04.2022***

Подписан: Тимченко Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2022-04-06 15:09:44

7 **День:** 2
**Неделя:** 2
**Сезон:** Ограниченный с 01марта по 01 сентября
**Возрастная категория:** 1,5-3 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога | 90 | 11,3 | 9,5 | 8,5 | 188,00 | 0,2 |
| 783 (з) | Соус абрикосовый | 20 | 0,1 | 0 | 13,1 | 60,5 | 0,1 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 180 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 3,8 |
| | Банан | 100 | 1,0 | 0,3 | 8,9 | 44,00 | 5,4 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок до 3-х лет яблоко-абрикос | 100 | 0,4 | 0,0 | 13,3 | 56,00 | 3 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом | 40 | 0,6 | 3,9 | 3 | 49,60 | 3,6 |
| 140 (с) | Суп с макаронными изделиями, с птицей | 170 | 5,4 | 7,2 | 13,9 | 106,60 | 5,20 |
| 258 | Шницель рыбный натуральный (треска) | 60 | 6,2 | 2,2 | 5,8 | 82,60 | 0,1 |
| 284 с | Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом | 110 | 2,7 | 7,1 | 6,3 | 130,60 | 6,5 |
| 699 (с) | Напиток лимонный | 180 | 0,1 | 0 | 20,7 | 85,90 | 3 |
| | 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 | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 769 (с) | Булочка "Домашняя" | 60 | 3,7 | 6,5 | 30,1 | 196,10 | 2,3 |
| | Ацидофилин | 180 | 4,3 | 3,6 | 12,0 | 84,00 | 1,1 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 15 | Салат из помидоров и огурцов свежих с раститительным маслом | 40 | 0,2 | 3,0 | 1,1 | 60,10 | 6,6 |
| 298/354. | Голубцы ленивые с соусом | 160 | 10,4 | 8,4 | 18,6 | 204,2 | 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 | |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | | | **55,0** | **58,3** | **222,7** | **1708,8** | **47,0** |