

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)**

10

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Основной  
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

10.02.2022

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога	90	11,3	9,5	8,5	188,0	0,2
360	Соус смородиновый	20	0,2	0,1	12,1	61,5	5,4
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей до 3х лет (яблоко-груша)	100	0,1	0,0	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	180	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70
304	Плов с птицей	180	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
375	Компот из ягод (жимолость)	180	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5
	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	
<b>Полдник</b>							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
<b>Ужин</b>							
406 (к)	Сердце говяжье, тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
13	Салат их свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1,0	30,6	4,3
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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>50,8</b>	<b>58,3</b>	<b>255,3</b>	<b>1772,3</b>	<b>38,1</b>