

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

7

**День:** 2 **28.02.2022**  
**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		
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога	90	11,3	9,5	8,5	188,0	0,2
783(з)	Соус абрикосовый	20	0,1	0,0	13,1	60,5	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,7
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок детям до 3-х лет (яблоко-груша)	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
28	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45
113 (к)	Борщ сибирский	170	3,1	3,8	5,3	135,60	6,50
261	Тефтели рыбные с соусом	70	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
376	Компот из сушёных фруктов (смесь косточковых плодов)	180	0,38	0,012	25,00	101,76	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	
<b>Полдник</b>							
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,09
401	Кефир с лактулозой	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
<b>Ужин</b>							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	170	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	30	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2,                      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>49,9</b>	<b>55,3</b>	<b>225,6</b>	<b>1732,8</b>	<b>37,3</b>