

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)
18.07.2023г.**

12 **День:** 2
 Неделя: 3
 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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Запеканка творожная с соусом молочным	130	8,4	6,2	12,8	147,52	0,48
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Апельсин	100					
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
	Рассольник ленинградский с птицей (155/10)	165	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
	Котлета рыбная (минтай)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
	Пюре картофельно-морковное	120	1,2	4,05	10,1	76,6	6,0
	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,3	0,0	23,8	103,50	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	
Полдник							
	Печенье	40	3,9	3,0	27,3	157,00	0,3
	Ряженка	180	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
	Икра из кабачков	20	0,3	1	1,3	15,70	1,6
	Филе птицы тушённое с овощами и картофелем	180	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
	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	
	Чай с лимоном	180/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			49,4	50,5	201,6	1554,6	37,4