



**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)**

**31.10.2023**

2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
230	Вареники ленивые	140	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	30	0,40	0,9	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар (яблоко-вишня)	100	0,0	0	10,3	45,00	0,8
<b>Обед</b>							
562 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	60	0,45	5,7	2,1	83,10	11,30
138 (к)	Суп гороховый с птицей	200	4,1	8	15,2	188,00	5,30
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	80	8,5	3,7	8,9	102,93	0,02
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
378	Кисель из ягод (смородина) вит.С	200	0,34		24,80	117,30	10,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
<b>Ужин</b>							
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	230	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 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>74,2</b>	<b>69,6</b>	<b>275,1</b>	<b>2202,7</b>	<b>46,8</b>