

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист б)

6 **День:** 1
Неделя: 2 **03.02.2023**
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		
Завтрак							
237	Запеканка из творога	90	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
360	Соус смородиновый	25	0,15	0,1	12,1	61,50	5,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Мандарин	80	0,3	0,1	3	15,20	4,5
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-вишня)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14	Салат из помидоров с луком, с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,6	8,7
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	170	5,4	7,2	13,9	106,60	5,2
403 (к)	Плов с мясом	180	11,1	14,9	20,1	272,30	0,38
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	60	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6
401	Йогурт фруктовый	180	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	180	9,4	8,6	21,2	204,5	15,0
	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	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			50,0	61,1	222,7	1707,1	50,8