

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

**09.06.2023**

7 **День:** 2  
**Неделя:** 2  
**Сезон:** Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  
**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	100	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
783 (з)	Соус абрикосовый	20	0,1	0	13,1	60,5	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Яблоко	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок детям до 3-х лет (яблоко-морковь)	100	0,0	0,0	13,3	46,00	3
<b>Обед</b>							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	170	5,4	7,2	13,9	106,60	5,20
258	Шницель рыбный натуральный	60	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,7	7,1	6,3	130,60	6,5
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3
	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>Полдник</b>							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	60	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3
	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
<b>Ужин</b>							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	160	10,4	8,4	18,6	204,2	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	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), 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>55,0</b>	<b>58,3</b>	<b>222,7</b>	<b>1708,8</b>	<b>47,0</b>