

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)**

**24.01.2024**

12

**День:** 2  
**Неделя:** 3  
**Сезон:** Основной  
**Возрастная категория:** 3-7 лет

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,6	0,25
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Банан	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар фруктовый	100	0,0		11,3	45,00	0,8
<b>Обед</b>							
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	60	0,6	4,9	5,2	61,5	2,8
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
372	Компот из плодов свежих (груши) вит.С	200	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
	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>							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
<b>Ужин</b>							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	30	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 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>73,6</b>	<b>75,1</b>	<b>265,8</b>	<b>2142,7</b>	<b>37,6</b>