

### Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 День: 2  
 Неделя: 4  
 Сезон: Ограниченный 25.04.2023  
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
259 (к)	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	150	5,6	9,2	23,4	216,30	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<b>Обед</b>							
28	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45
148 (с)	Суп-лапша домашняя	160	1,4	2,4	10,1	60,2	0,30
252	Филе трески, запеченное в сметанном соусе	60	8,9	6,1	6,98	118,9	0,15
321	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,6
	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	
<b>Полдник</b>							
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
<b>Ужин</b>							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 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) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>45,3</b>	<b>57,7</b>	<b>246,2</b>	<b>1737,2</b>	<b>35,0</b>

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)**

17 День: 2  
 Неделя: 4  
 Сезон: Ограниченный 25.04.2023  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
259 (к)	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	200	7,4	12,2	31,2	288,40	1,56
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<b>Обед</b>							
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,2	11,80	78,90	5,18
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,0	12,6	75,3	0,38
252	Филе трески, запеченное в сметане	80	11,9	8,3	9,4	158,53	0,2
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,3	6,5
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
741 (с)	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
<b>Ужин</b>							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
336	Капуста тушеная	120	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>61,3</b>	<b>76,1</b>	<b>280,7</b>	<b>2100,3</b>	<b>41,8</b>