

### Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5 День: 5  
 Неделя: 1  
 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
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
231	Сырники из творога	70	11,0	9,5	7,4	162,40
	Варенье	20	0,1	0,1	4,8	21,70
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40
	Яблоко	100	0,33	0,005	4,10	23,60
<b>Завтрак2</b>						
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00
<b>Обед</b>						
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,1
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,7
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	55	5,7	7,1	5,4	126,50
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,9
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60
<b>Полдник</b>						
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,8	157,20
	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	109,00
<b>Ужин</b>						
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60
315	Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,10
301	Птица тушеная	80	7,4	2,2	1,2	58,30
374	Компот из апельсинов	150	0,2	0,1	11,4	48,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
			<b>50,1</b>	<b>51,2</b>	<b>189,6</b>	
						<b>1525,7</b>

Витамины (мг)
С

0,2
0,15
1,1
30,00

0,8
-----

1,6
2,9
0,3
5,6
9,0

0,5
1,3

2,4
0,2
8,0

<b>Витамины (мг)</b>
<b>С</b>
<b>64,1</b>

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)**

5 День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
231	Сырники из творога	90	12,9	11,1	9,5	208,80	0,23
	Варенье	25	0,1	0,1	5,2	22,10	0,2
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Яблоко	110	0,33	0,005	4,10	23,60	30,0
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,8
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
336	Капуста тушеная	120	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	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>							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
<b>Ужин</b>							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
315	Рис отварной	110	2,53	5,39	17,10	160,71	
301	Птица тушеная	90	8,4	2,5	1,4	65,6	0,23
374	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	13,3	58,5	9,60
	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 5, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</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>61,7</b>	<b>64,0</b>	<b>233,6</b>	<b>1862,8</b>	<b>69,7</b>