

### Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2      **День:**      2  
**Неделя:**      1  
**Сезон:**      Ограниченный      30.05.2023  
**Возрастная категория:**      1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60
		10	2,6	2,1	3,2	40,00
	Масло коровье сладкосливочное	7	0,07	5,50	0,07	49,60
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64
<b>Завтрак2</b>						
10-00	Нектар из смеси фруктов и	100	0,1		10,3	42,00
<b>Обед</b>						
14	Огурец консервированный	40	0,3	3,5	1,8	35,60
62	Свекольник с мясом	165	6,7	8,4	4,9	96,60
304	Плов с мясом	150	10,5	14,8	19,6	265,00
372	Компот из плодов свежих	150	0,1	0,1	11,9	50,00
	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>						
741 (с)	Булочка ванильная	60	2,7	3,3	37,8	190,20
	Биокефир	150	4,3	3,7	6,0	95,00
<b>Ужин</b>						
13		40	0,2	2,9	1	30,6
254	Филе трески запеченное	60	8,6	2,8	2,3	78,2
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0
375	Кисель из ягод (жимолость)	150	0,5	0,2	14,2	61,00
	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>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерге- тическая ценность (ккал)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
			<b>54,3</b>	<b>65,5</b>	<b>212,2</b>	

<b>Витамины</b>
<b>(мг)</b>
<b>С</b>
1,6
0,06
1
0,8
8,7
5,5
0,38
1,3
0,17
1,3
4,3
6,0
9,5
<b>Витамины</b>
<b>(мг)</b>
<b>С</b>
<b>40,6</b>

### Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2      **День:**      2  
**Неделя:**      1  
**Сезон:**      Ограниченный      30.05.2023  
**Возрастная категория:** 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6
		15	3,8	3,9	4,8	60,0
	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,9
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,1
<b>Завтрак2</b>						
10-00	Нектар из смеси фруктов и	100	0,1		10,3	42,00
<b>Обед</b>						
14	Огурец консервированный	60	0,5	5,3	2,7	53,5
62	Свекольник с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09
304	Плов с мясом	180	12,6	17,8	23,5	318,00
372	Компот из плодов свежих	180	0,13	0,12	14,2	60,23
	Хлеб из муки пшеничной	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)	Булочка ванильная	70	3,2	4,0	45,0	223,00
	Биокефир	180	4,8	4,6	7,2	117,80
<b>Ужин</b>						
13		60	0,3	4,4	1,6	45,97
254	Филе трески запеченное	70	10,03	3,26	2,70	91,23
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,3
375	Компот из ягод (жимолость)	170	0,58	0,22	15,9	68,8
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
<b>ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
<b>возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>64,5</b>	<b>82,0</b>	<b>261,3</b>	
						<b>2114,2</b>

Витамины (мг)
С
2,1
0,1
1,2
0,8
13,0
6,7
0,45
1,5
0,19
1,56
5,1
6,5
10,8
Витамины (мг)
С
50,0