

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

12 День: 2  
 Неделя: 3  
 Сезон: Основной 23.01.2024  
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
230	Вареники ленивые	90	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1	
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4	
	Яблоко	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00	
<b>Завтрак2</b>								
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8	
<b>Обед</b>								
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	40	0,4	3,3	4,3	41,0	2,3	
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	165	5,4	7,2	13,9	106,6	5,20	
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5	
372	Компот из плодов свежих (груши)	150	0,1	0,1	12,1	50,0	1,2	
	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>								
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3	
401	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3	
<b>Ужин</b>								
342./273	Рагу из овощей с мясом отварным (100/60)	160	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00	
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0	
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5	
	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		
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
<b>ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			<b>С</b>
<b>возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>54,3</b>	<b>62,6</b>	<b>214,7</b>			

12	День: 2							
	Неделя: 3							
	Сезон: Основной					23.01.2024		
Возрастная категория:		3-7 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48	
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	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70	
	Яблоко	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00	
<b>Завтрак2</b>								
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	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 (185/15)	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30	
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1	
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	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	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3	
401	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56	
<b>Ужин</b>								
42./273	Рагу из овощей с мясом отварным (120/80)	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00	
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50	
394	Чай с молоком с сахаром	180	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>73,6</b>	<b>75,1</b>	<b>265,8</b>			<b>2142,7</b>