

Утверждено: 21.09.2011 г. [подпись]



Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 День: 3
 Неделя: 3
 Сезон: Основной
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшениная)	180	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак							
10-00	Сок яблоко-груша	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
72	Щи по-уральски с мясом (155/10)	170	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
282	Биточки мясные рубленые	50	6,2	5,8	4,0	115,90	
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
378	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,3	0,0	23,8	103,50	9
	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	
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
401	Биокефир	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	60	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3
315	Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,10	
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
			49,2	57,3	249,9		

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)
17.09.2021 г.



13 День: 3
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		
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшениная)	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	Сыр полутвердый	10	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Нектар тыква-манго-маракуя	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
119/к) I	Щи из капусты б/к с мясом	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
282	Биточки мясные рубленые	70	8,6	8,1	5,6	162,26	
355	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
378	Кисель из ягод (черная смородина) вит.С	200	0,34	0,00	24,80	117,30	10,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
401	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,10	160,71	
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	2,50
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			64,9	75,3	300,7	2261,7	66,5