Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		С
Завтрак								
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)		200	3,7	10,5	24,0	227,00	1,92
7	Сыр полутвердый		15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.		7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком		200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Нектарин		100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтрак2								
10-00	Сок яблочный осветленный		100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед								
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом		60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
590 (ТИ)	Свекольник		200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
294	Запеканка из печени с рисом		200	9,2	8,7	34,5	261,12	2,00
376	Компот из сушеных фруктов (курага)		200	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	
Полдник								
767 (с)	Булочка ванильная		70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"		200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин								
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом		60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски		230	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	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	
393	Чай с лимоном		200/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 -7 лет				**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
				Б	**Ж**	**У**		**С**
				61,3	**74,3**	**281,1**	**2085,3**	**48,8**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1

Неделя: 1

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	180	2,8	7,8	18,6	170,20	1,6
7	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
6	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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Нектарин	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтрак2							
10-00	Сок яблоко-груша	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	50	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
590 (ТИ)	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
294	Запеканка из печени с рисом	150	4,1	5,2	27,0	163,00	1,5
	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	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	50	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	12,0	10,3	16,6	242,07	6,30
	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	
393	Чай с лимоном	150//3,5	0,11		8,2	34,60	2,2

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	45,2	**56,7**	**223,4**	**1606,2**	**44,5**