

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

23.09.2021

17

День: 2  
Неделя: 4  
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		С
<b>Завтрак</b>							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (140/5/25)	170	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Апельсины	120	0,5	0,2	6,0	30,40	9,0
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,30
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	2,6	6,1	15,5	116,40	2,70
378	Кисель из ягод (брусника)	170	0,0	0,0	24,9	143,6	10,2
	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>							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
401	Варенец с лактулозой	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
<b>Ужин</b>							
261	Тефтели рыбные с соусом	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,00	1,30
	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	
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			65,5	62,5	284,5	2044,1	53,5



Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

23.09.2021

17



День: 2  
Неделя: 4  
Сезон: Основной  
Возрастная категория: 1,5-3 лет

с 01 сентября по 01 марта

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (125/5/20)	150	9,3	10,1	22,7	194,20	0,12
	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
	Апельсины	110	0,3	0,1	3	15,20	4,5
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко – груша)	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
87	Суп рыбный (с пшеном)	170	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2,5	5,8	13,0	105,80	2,50
378	Кисель из ягод (брусника)	180	0,0	0,0	22,0	126,50	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	
<b>Полдник</b>							
776 (с)	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6
401	Варенец с лактулозой	180	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
<b>Ужин</b>							
261	Тефтели рыбные с соусом	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,3
	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	
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 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>50,3</b>	<b>48,6</b>	<b>234,8</b>	<b>1662,7</b>	<b>43,2</b>