

Примерное меню и пищевая ценность блюд

24.09.2021



Сезон:

Основной

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Яйцо отварное	40	12,6	10,6	1,12	157,00	
	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	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-ананас)	100			11,5	46,00	
Обед							
564(з)	Салат из свежих огурцов и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1,0
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом говядины	170	5,1	4,6	10,2	92,8	4,55
406 (к)	Сердце говяжье, тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,1	2,2
375	Компот из ягод (чёрная смородина)	180	0,22	0,09	16,63	68,1	6,5
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			39,79	38,53	122,12	1062,38	16,45

Примерное меню и пищевая ценность блюд

24.09.2021



Сезон:

Основной

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3	
	Яйцо куриное отварное	40	12,6	10,6	1,12	157,00		
	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		
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,00	1,30	
Завтрак2								
10-00	Сок яблочный	100			11,2	44,80		
Обед								
564 (з)	Салат из свежих огурцов и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25	
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом говядины	200	6,1	5,8	13,00	118,00	5,6	
406 (к)	Сердце говяжье, тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9		
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,71		
375	Компот из ягод (чёрная смородина); Вит.С	200	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40	
	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		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Б	Ж	У			С
возрастная категория 3-7 лет			48,43	47,66	153,13			1311,94