

6	День: 1 Неделя: 2 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
Завтрак							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц., яйцо отварное	7; 40	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
	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,40	9,0
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (185/15)	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
403 (к)	Плов с мясом	180	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
375	Компот из ягод (черная смородина)	200	0,26	0,11	17,80	81,72	7,80
	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							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,0	35,3	182,56	3,6
401	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
61 (к)	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	200	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7
	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	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			64,1	79,0	288,9	2221,6	64,7

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6 День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
 Возрастная 1,5-3 лет
 категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
							С
Завтрак							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	180	3,9	7,6	20,6	215,00	1,5
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц; яйцо отварное	5; 40	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
	Мандарин	40	0,3	0,1	3	15,20	4,5
Завтрак 2							
10-00	Сок яблоко-груша	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (155/10)	180	5,4	7,2	13,9	106,60	5,2
403 (к)	Плов с мясом	180	11,1	14,9	20,1	272,30	0,38
375	Компот из ягод (черная смородина)	180	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6
401	Йогурт фруктовый	180	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	180	9,4	8,6	21,2	204,5	15,0
	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	
392	Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 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
			50,0	61,1	222,7	1707,1	50,8