

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

01.09.2023

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) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|--|--|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша жидкая на молоке (манная) | 150 | 3,2 | ,8 | 18,6 | 207,6 | 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 |
| | Яблоко | 110 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-виноград) | 100 | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 46,00 | 3 |
| Обед | | | | | | | |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом | 40 | 0,1 | 3,8 | 0,4 | 27,10 | 1,6 |
| 119 (к)I | Щи из свежей капусты со сметаной | 170 | 2,93 | 5,96 | 4,13 | 93,68 | 6,00 |
| 294 | Запеканка из печени с рисом | 170 | 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 | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,9 | 4,7 | 25,1 | 173,2 | 0,08 |
| 401 | Варенец | 180 | 4,3 | 3,7 | 6,7 | 101,00 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 40 | 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 | 180 | 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) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | 45,2 | 56,7 | 223,4 | 1606,2 | 44,5 |