

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

06.10.2023

5 День: 5
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		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	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	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Киви	80	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (зелёное яблоко)	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
76	Рассольник ленинградский с птицей	170	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
406 (к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,20	
321	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	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							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,00	1,32
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
282	Биточки рубленые мясные	60	6,2	5,8	4,0	115,9	0,2
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
	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	
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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		С
			47,0	55,4	207,1	1669,9	66,1

06.10.2023

5	День:	5					
	Неделя:	1					
	Сезон:	Основной	с 01 сентября по 01 марта				
	Возрастная категория:	3-7 лет					
№ реп.	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 (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	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	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Киви	80	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
76	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
406 (к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,90	
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
376	Компот из сушеных фруктов (изюм) Вит.С	200	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,20	1,32
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
282	Биточки рубленые мясные	70	8,6	8,1	5,6	162,3	0,4
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
	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	0,15		9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			61,7	75,5	257,4	2149,7	72,6