

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

07.09.2023

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 150 | 3,8 | 7,2 | 19,4 | 203,00 | 1,5 |
| | Сыр полутвердый | 10 | 3,8 | 3,9 | 4,8 | 60,00 | 0,1 |
| | 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 |
| | Банан | 100 | 1,3 | 0,4 | 20 | 94 | 8 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар из смеси фруктов и овощей детям до 3-х лет (яблоко-тыква) | 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 | 52,2 | |
| 321 | Пюре картофельное | 110 | 2,0 | 4,9 | 11,6 | 106,00 | 5,5 |
| 376 | Компот из свежих фруктов (груши) | 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 | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с яблоком | 60 | 3,3 | 1,8 | 28,8 | 157,20 | 0,5 |
| 401 | Ряженка | 180 | 4,3 | 3,7 | 6,7 | 98,00 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | |
| 14 (с) | Салат зеленый с огурцом и растительным маслом | 40 | 0,4 | 3,1 | 0,8 | 32,60 | 3,6 |
| 254 | Филе минтая запеченное | 60 | 5,3 | 2,4 | 3,6 | 70,80 | 0,00 |
| 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 | | |
| | | | 47,0 | 55,4 | 207,1 | | |
| | | | | | | 1669,9 | 66,1 |

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

07.09.2023

| 5 | День: 5 Неделя: 1 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 5,1 | 9,8 | 26,0 | 275,8 | 2,00 |
| | Сыр полутвердый | 11 | 3,8 | 3,9 | 4,8 | 60,00 | 0,1 |
| | 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 |
| | Банан | 100 | 1,3 | 0,4 | 20 | 94 | 8 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар из смеси фруктов (яблоко-виноград) | 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 | 60,9 | |
| 321 | Пюре картофельное | 130 | 2,2 | 5,1 | 12,8 | 116,00 | 6,00 |
| 376 | Компот из свежих фруктов (груши) 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 | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с яблоком | 70 | 3,9 | 2,1 | 33,60 | 185,20 | 0,57 |
| 401 | Ряженка | 200 | 5,6 | 4,6 | 8,2 | 119,20 | 1,56 |
| Ужин | | | | | | | |
| 14 (с) | Салат зеленый с огурцом и растительным маслом | 60 | 0,6 | 4,8 | 1,2 | 48,95 | 4,50 |
| 254 | Филе минтая запеченное | 70 | 8,4 | 5,5 | 5,2 | 129,31 | 0,0 |
| 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, НЕДЕЛЯ 1 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 |