

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)**

**11.12.2023**

8

**День:** 3  
**Неделя:** 2  
**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
<b>Завтрак</b>							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	90	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
	Соус молочный сладкий	20	0,6	0,6	1,4	43,20	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый для детского питания до 3-х лет (зелёное яблоко)	100	0,0	0,00	11,5	46,00	0,8
<b>Обед</b>							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	170	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83	
408(к) III	Печень говяжья тушёная в сметанном соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	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	
<b>Полдник</b>							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	60	3,6	4,5	29,5	185,50	0,008
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
<b>Ужин</b>							
19	Салат из консервированных огурцов с луком , с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,2	4,2
255	Котлета рыбная	60	4,8	3,2	8,9	101,2	0,1
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,0	4,5
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>54,5</b>	<b>55,7</b>	<b>191,3</b>		<b>1657,6</b>

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)**

8	<b>День:</b>	3	<b>11.12.2023</b>				
	<b>Неделя:</b>	2					
	<b>Сезон:</b>	Основной	с 01 сентября по 01 марта				
	<b>Возрастная категория:</b>	3-7 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	110	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,0	2,92	66,32	0,13
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,00
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
408(к) III	Печень говяжья тушёная в сметанном соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,8
376	Компот из сушеных фруктов (курага) вит.С	200	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	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	
<b>Полдник</b>							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
<b>Ужин</b>							
19	Салат из консервированных огурцов с луком,с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,8	6,3
255	Котлета рыбная	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	2,50
	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>69,7</b>	<b>68,8</b>	<b>239,7</b>	<b>2029,4</b>	<b>44,3</b>