

## Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

14.09.2023

10

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Основной  
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
215	Омлет натуральный запечённый	90	6,5	11,2	1,2	127,0	0,6
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,4	8,2	34,6	2,2
	Груши	110	0,4	0,4	12,4	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-виноград)	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	170	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70
304	Плов с птицей (цыплята)	180	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
375	Компот из ягод (смородина)	180	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5
	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	
<b>Полдник</b>							
767 (с)	Булочка ванильная	60	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
<b>Ужин</b>							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	40	0,2	3,0	1,1	60,1	6,6
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
204/317	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	3,5	4,5	18,6	150,0	0,16
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	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 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерге- тическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>50,8</b>	<b>58,3</b>	<b>255,3</b>	<b>1772,3</b>	<b>38,1</b>

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)**

**14.09.2023**

10

**День:** 5  
**Неделя:** 2  
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта  
**Возрастная категория:** 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
215	Омлет натуральный запечённый	100	9,2	16,0	1,7	181,4	0,8
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
	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	
393	Чай с лимоном	200	0,15	0,4	9,5	40,1	2,5
	Груша	110	0,4	0,4	12,4	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей (тыква –яблоко- морковь)	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
304	Плов с птицей (цыплята)	200	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
375	Компот из ягод (смородина) вит.С	200	0,26	0,11	17,8	81,72	7,8
	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>							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
401	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
<b>Ужин</b>							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,3
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
207/317	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,2	5,4	22,3	180,66	0,16
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	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 5, 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>С</b>
			<b>69,2</b>	<b>75,0</b>	<b>332,9</b>		<b>43,1</b>