

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)**

**14.12.2023**

11      **День:** 1  
**Неделя:** 3  
**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		
<b>Завтрак</b>							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	90	6,9	12,7	1,1	148,00	0,6
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	20	0,3	1,1	1,3	15,73	1,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Напиток кофейный с молоком с сахаром	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,7
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок для детского питания до 3-х лет (яблоко-ананас)	100	0,0	0,0	13,3	46,00	3
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом	170	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	60	4,8	2,1	5,7	76,52	0,1
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,7	7,1	6,3	130,60	6,5
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	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>							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	4,0	2,9	30,4	158,60	0,04
	Молоко « Умница» обогащённое йодказеином	180	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
<b>Ужин</b>							
559(з)	Салат зелёный с помидорами и подсолнечным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,4	4,0
408(к)Ш	Печень говяжья тушёная в сметанном соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	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>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 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>47,0</b>	<b>58,2</b>	<b>191,5</b>	<b>1515,0</b>	<b>62,0</b>

11	<b>День:</b> 1 <b>Неделя:</b> 3 <b>Сезон:</b> Основной <b>Возрастная категория:</b> 3-7 лет	1 3 Основной 3-7 лет	<b>14.12.2023</b> с 01 сентября по 01 марта				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	100	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	30	0,37	1,37	1,62	19,66	2,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Напиток кофейный с молоком с сахаром	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,7
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблоко-персик	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	70	5,8	2,5	6,70	90,2	0,12
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
372	Компот из плодов свежих (яблоки) вит.С	200	0,13	0,12	14,2	60,23	1,50
	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>							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05
	Молоко « Умница» обогащённое йодказеином	200	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
<b>Ужин</b>							
559(з)	Салат зелёный с помидорами и подсолнечным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,6	6,0
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
408(к)Ш	Печень говяжья тушёная в сметанном соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,8
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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 1, НЕДЕЛЯ 3 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>60,5</b>	<b>75,5</b>	<b>225,9</b>	<b>1839,0</b>	<b>70,2</b>