

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

16.10.2023

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		
Завтрак							
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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный детям до 3-х лет	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
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)	70	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	
Полдник							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,8	1,3
	Молоко йодированное « Умница»	180	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
282	Биточки рубленные из мяса (говядина)	70	6,2	5,8	4,0	15,9	0,2
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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 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	58,2	191,5	1515,0	62,0

11	День: 1 Неделя: 3 Сезон: Основной Возрастная категория: 3-7 лет	16.10.2023 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							
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	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
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)	80	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	
Полдник							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,8	1,3
	Молоко йодированное « Умница»	200	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
282	Биточки рубленые из мяса (говядина)	80	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,30	6,50
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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			60,5	75,5	225,9	1839,0	70,2