

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

18.10.2023

13 **День:** 3
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 | | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша жидкая на молоке (пшеница) | 150 | 4,1 | 4,7 | 24,2 | 156,00 | 1,7 |
| | Сыр полутвердый | 10 | 2,6 | 2,1 | 3,2 | 40,00 | 0,06 |
| | 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 |
| | Киви | 80 | 0,33 | 0,005 | 4,10 | 23,60 | 30,00 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый детям до 3-х лет (зелёное яблоко) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| 22 (с) | Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом | 40 | 0,4 | 3,7 | 1,1 | 32,40 | 4,5 |
| 72 | Щи по-уральски с мясом | 170 | 4,7 | 6,6 | 14,9 | 117,40 | 5,50 |
| 408(к)III | Печень говяжья тушёная в соусе | 80 | 4,0 | 4,2 | 6,8 | 82,0 | 3,8 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 110 | 4,1 | 5,2 | 21,5 | 193,83 | |
| 378 | Кисель из ягод (черная смородина) | 180 | 0,3 | 0,0 | 23,8 | 103,50 | 9 |
| | 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 | | | | | | | |
| 741 (с) | Ватрушка с повидлом | 60 | 2,7 | 3,3 | 37,8 | 190,20 | 0,17 |
| 401 | Биокефир | 180 | 4,3 | 3,7 | 6,0 | 95,00 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | |
| | Дополнительный гарнир: огурец консервированный | 20 | 0,3 | 0,04 | 0,5 | 3,85 | 2,0 |
| 251 | Филе минтая, запеченное в молочном соусе | 60 | 6,6 | 4,0 | 4,6 | 100,2 | 0,3 |
| 315 | Рис отварной | 110 | 2,3 | 4,9 | 15,5 | 146,10 | |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | | 8,2 | 34,60 | 2,2 |
| | 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 3, 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 | | |
| | | | 49,2 | 57,3 | 249,9 | | |
| | | | | | | 1809,2 | 60,4 |

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

18.10.2023

13 **День:** 3
Неделя: 3
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 | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша жидкая на молоке (пшеничная) | 200 | 5,5 | 6,3 | 32,3 | 208,80 | 2,1 |
| | Сыр полутвердый | 15 | 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 |
| | Киви | 80 | 0,33 | 0,005 | 4,10 | 23,60 | 30,00 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| 22 (с) | Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом | 60 | 0,6 | 5,5 | 1,7 | 48,60 | 6,80 |
| 72 | Щи по-уральски с мясом | 200 | 5,6 | 8,1 | 17,0 | 143,00 | 6,67 |
| 408(к)III | Печень говяжья тушёная в соусе | 100 | 5,0 | 5,3 | 8,5 | 102,5 | 4,80 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 130 | 4,8 | 6,1 | 23,3 | 231,98 | |
| 378 | Кисель из ягод (черная смородина) Вит.С | 200 | 0,34 | 0,00 | 24,80 | 117,30 | 10,2 |
| | 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 | | | | | | | |
| 741 (с) | Ватрушка с повидлом | 70 | 3,2 | 4,0 | 42,0 | 223,00 | 0,19 |
| 401 | Биокефир | 200 | 4,8 | 4,6 | 7,2 | 117,80 | 1,56 |
| Ужин | | | | | | | |
| | Дополнительный гарнир: огурец консервированный | 25 | 0,25 | 0,03 | 0,62 | 3,50 | 2,50 |
| 251 | Филе минтая, запеченное в молочном соусе | 70 | 9,7 | 5,2 | 5,9 | 118,50 | 0,40 |
| 315 | Рис отварной | 130 | 2,53 | 5,39 | 17,10 | 160,71 | |
| 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 | |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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 | | |
| | | | 64,9 | 75,3 | 300,7 | 2261,7 | 66,5 |