

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

18.12.2023

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		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	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 для детского питания до 3-х лет	100	0,0	0,0	11,1	45,00	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
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
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							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
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		С
			49,2	57,3	249,9	1809,2	60,4

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

18.12.2023

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

№ реп.	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)	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	100	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	
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9		
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								
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4	
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			С
			64,9	75,3	300,7			66,5