

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)  
20.12.2023**

15      **День:** 5  
**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 запечённый с сыром	90	10,6	19,5	2,0	228,0	0,9
	Дополнительный гарнир : зелёный горошек консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый для детского питания до 3-х лет	100	0,0	0,00	11,3	45,00	0,8
<b>Обед</b>							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
119 (к)	Щи из капусты с мясом со сметаной	170	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
255	Котлета рыбная (треска)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
321	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
699 с.	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	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>							
	Пряник	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
<b>Ужин</b>							
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	
372	Компот из плодов (вишня)	180	0,1	0,0	10,0	41,50	5,0
	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 5, 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>46,7</b>	<b>59,1</b>	<b>259,5</b>	<b>1758,6</b>	<b>35,7</b>

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)**

**20.12.2023**

15

**День:** 5  
**Неделя:** 3  
**Сезон:** Основной  
**Возрастная категория:** 3-7 лет

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 запечённый с сыром	100	10,6	19,5	2,0	228,0	0,9
	Дополнительный гарнир : зелёный горошек консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	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	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
119 (к)	Щи из капусты с мясом со сметаной	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
255	Котлета рыбная (треска)	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
699 с.	Напиток лимонный (вит.С)	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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>							
	Пряник заварной	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
<b>Ужин</b>							
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
204/317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
372	Компот из плодов (вишня)	200	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
	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 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>62,2</b>	<b>79,2</b>	<b>310,6</b>	<b>2206,0</b>	<b>42,9</b>