

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

22.12.2023

17 **День:** 2
Неделя: 4
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							
257(к)I	Каша молочная (манная)	150	2,9	4,4	17,4	177,5	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
6	Масло сладкосливочное несолёное порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый для детского питания до 3-х лет	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
87	Суп рыбный (с пшеном)	170	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
204/317	Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	110	4,2	5,4	22,3	180,66	0,16
378	Кисель из ягод (чёрная смородина)	180	0,34	0,0	24,80	117,30	10,2
	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	
Полдник							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Биокефир	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
261	Тефтели рыбные с соусом	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
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 2, НЕДЕЛЯ 4 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
			50,3	48,6	234,8		43,2

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

22.12.2023

17 **День:** 2
Неделя: 4
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		С
Завтрак							
257(к)I	Каша молочная (манная)	200	3,9	5,9	23,0	237,5	1,3
6	Масло сладкосливочное несолёное порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	0,07
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок яблоко-персик	100	0,0	0,0	14,3	56,00	3
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,30
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
204/317	Макаронные изделия отварные , с маслом сливочным	130	4,2	5,4	22,3	180,66	0,16
378	Кисель из ягод (чёрная смородина) вит.С	200	0,34	0,0	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							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
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 2, НЕДЕЛЯ 4 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
			65,5	62,5	284,5	2044,1	53,5