

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

26.12.2023

18 **День:** 3
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 | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога | 100 | 11,3 | 9,5 | 8,5 | 188,00 | 0,2 |
| 783 (з) | Соус абрикосовый | 20 | 0,1 | 0 | 13,1 | 60,50 | 0,1 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 395 | Какао с молоком | 180 | 3,3 | 3,4 | 23,0 | 109,6 | 1,2 |
| | Мандарин | 80 | 0,6 | 0,2 | 6 | 30,40 | 9,0 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый для детского питания до 3-х лет | 100 | 0,0 | | 11,3 | 45,00 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 40 | 0,56 | 2,03 | 5,6 | 35,20 | 14,0 |
| 138 (к) | Суп гороховый с птицей | 170 | 3,6 | 6,3 | 12,1 | 153,10 | 4,4 |
| 281 | Котлета мясная, запеченная с соусом молочным | 60 | 5,7 | 7,1 | 5,4 | 126,50 | 0,3 |
| 320 | Овощи отварные с маслом сливочным | 110 | 2,8 | 4,2 | 7,5 | 116,20 | 7,0 |
| 376 | Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) | 180 | 0,5 | 0,1 | 19,9 | 84,20 | 5,5 |
| | 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 | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 3,1 | 6,2 | 35,2 | 195,1 | 1,3 |
| 401 | Снежок | 180 | 4,3 | 3,7 | 12,0 | 109,00 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | |
| 305 | Биточки рубленые из птицы (цыплята) | 60 | 6,3 | 7,1 | 5,8 | 108,60 | 0,9 |
| 321 | Пюре картофельное | 110 | 2,4 | 5,2 | 13 | 120,30 | 6,50 |
| | Дополнительный гарнир: огурец свежий | 20 | 0,2 | 0,02 | 0,8 | 3,50 | 2,0 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 1,2 | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 |
| | 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 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 |
| | | | 53,3 | 54,4 | 230,7 | 1775,2 | 44,0 |

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

26.12.2023

18

День: 3
Неделя: 4
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 | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога | 110 | 15,1 | 12,6 | 11,3 | 250,64 | 0,25 |
| 783 (з) | Соус абрикосовый | 30 | 0,12 | 0,00 | 16,37 | 75,63 | 0,12 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 395 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,4 | 23,0 | 109,6 | 1,2 |
| | Мандарин | 80 | 0,6 | 0,2 | 6 | 30,40 | 9,0 |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар из смеси фруктов и овощей | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,84 | 3,1 | 8,4 | 48,75 | 21,0 |
| 138 (к) | Суп гороховый с птицей | 200 | 4,1 | 8,0 | 15,2 | 188,00 | 5,30 |
| 281 | Котлета мясная, запеченная с соусом молочным | 70 | 7,2 | 9,1 | 6,9 | 161,00 | 0,35 |
| 320 | Овощи отварные с маслом сливочным | 130 | 3,1 | 4,62 | 8,25 | 127,82 | 7,70 |
| 376 | Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) вит.С | 200 | 0,70 | 0,2 | 25,1 | 106,50 | 6,60 |
| | 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 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 3,1 | 6,2 | 35,2 | 195,1 | 1,3 |
| 401 | Снежок | 200 | 5,2 | 4,5 | 15,0 | 134,0 | 1,32 |
| Ужин | | | | | | | |
| 305 | Биточки рубленые из птицы (цыплята) | 70 | 7,4 | 8,2 | 6,8 | 126,70 | 0,97 |
| 321 | Пюре картофельное | 130 | 2,4 | 5,2 | 13 | 120,30 | 6,50 |
| | Дополнительный гарнир: огурец свежий | 30 | 0,25 | 0,03 | 1,00 | 4,38 | 2,50 |
| 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 3, 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 | | |
| | | | 68,5 | 69,9 | 297,7 | 2254,2 | 56,3 |