

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)**

**27.12.2023**

20      **День:** 5  
**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
<b>Завтрак</b>							
216	Омлет натуральный запечённый с сыром	100	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
	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	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,3
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6,0
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый для детского питания до 3-х лет	100	0,0		11,3	45,00	0,8
<b>Обед</b>							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3,0	49,60	3,6
148 (с)	Суп-лапша домашняя	170	1,4	2,4	10,1	60,22	0,30
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
204/317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,0	0,16
376	Компот из сушёных фруктов (изюм)	180	0,1	0	12,6	52,50	7,0
	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>Полдник</b>							
	Пряник	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Кефир	180	4,6	4,8	7,3	93,50	1,60
<b>Ужин</b>							
277	Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	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 4 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>С</b>
			<b>49,5</b>	<b>61,0</b>	<b>253,5</b>		<b>25,4</b>

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)**

**27.12.2023**

20

**День:** 5  
**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		
<b>Завтрак</b>							
216	Омлет натуральный запечённый с сыром	110	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
	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	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,3
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6,0
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблоко-персик	100	0,0		11,3	45,00	0,8
<b>Обед</b>							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	4,5	74,40	4,00
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,00	12,63	75,26	0,38
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	
376	Компот из сушёных фруктов (изюм) вит.С	200	0,38	0,012	25,00	101,76	5,5
	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	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Кефир	180	5,3	5,1	8,6	109,5	1,56
<b>Ужин</b>							
277	Гуляш из говядины	100	14,9	13,9	38,4	342,68	3,60
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,3	6,5
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	59,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,6	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 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>64,6</b>	<b>73,7</b>	<b>281,8</b>	<b>2221,5</b>	<b>28,1</b>