

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)
29.12.2023

10 **День:** 5
Неделя: 2
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	90	15,1	12,6	11,3	250,6	0,25	
351	Соус молочный сладкий	20	0,8	3,3	2,3	34,00	0,37	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
393	Чай с молоком	150	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56	
Завтрак2								
10-00	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6	
Обед								
20	Салат из капусты б/к с морковью	40	0,84	3,1	8,40	48,8	21,0	
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	170	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70	
304	Плов с птицей (цыплята)	180	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38	
375	Компот из ягод (клюква)	180	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5	
	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								
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3	
401	Йогурт	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32	
Ужин								
14	Салат из томатов в с/соку с луком репчатым, с маслом растительным	40	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0	
276	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 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
			50,8	58,3	255,3			38,1

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

29.12.2023

10

День: 5
 Неделя: 2
 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		С
Завтрак							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,6	0,25
351	Соус молочный сладкий	30	0,8	3,3	2,3	34,00	0,37
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
393	Чай с молоком	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
Завтрак2							
10-00	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Обед							
20	Салат из капусты б/к с морковью	60	0,84	3,1	8,40	48,8	21,0
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
304	Плов с птицей (цыплята)	200	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
375	Компот из ягод (клюква) вит.С	200	0,6	0,24	17,10	73,20	11,4
	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	Йогурт	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
14	Салат из томатов в с/соку с луком репчатым, с маслом растительным	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
276	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,3
	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 5, НЕДЕЛЯ 2 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
			69,2	75,0	332,9		43,1