

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

**30.10.2023**

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>							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	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	14,0	87,5	1,4
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблочно-вишнёвый детям до 3-х лет	100	0,0		10,3	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
310	Суфле куриное	60	5,2	4,4	6,8	98,6	0,2
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,1	
375	Компот из ягод (клюква)	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>							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Кефир	180	4,6	4,8	7,3	93,50	1,60
<b>Ужин</b>							
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
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>1764,2</b>	<b>25,4</b>

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

**30.10.2023**

20

**День:** 5  
**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		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	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	1,7
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый (мультифрукт)	100	0,0		10,3	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
310	Суфле куриное	70	6,5	5,5	7,9	125,5	0,25
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,71	
375	Компот из ягод (клюква) вит.С	200	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	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>							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Кефир	200	5,3	5,1	8,6	109,5	1,56
<b>Ужин</b>							
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,3	6,5
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	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	59,6	
	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>