

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

02.02.2024

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		
Завтрак							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,6	0,25
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,6	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый для детского питания до 3-х лет	100	0,0	0	11,3	45,00	0,8
Обед							
19	Салат из огурцов консервированных с луком с маслом растительным	40	0,3	3,6	0,9	35,2	4,2
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	0,1	0,0	12,6	53,00	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	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	60	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Напиток кисломолочный «Снежок»	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	40	0,2	3,0	1,1	60,1	6,6
282	Биточки мясные рубленные	60	6,2	5,8	4,0	115,9	0,2
342	Рагу овощное	110	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4
393	Чай с лимоном	180	0,15		9,50	40,1	2,5
	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	
	Мармелад	20	0,02		15,60	66,70	
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		
			50,8	58,3	255,3	1769,17	38,1

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

02.02.2024

10

День: 5
Неделя: 2
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							
237	Запеканка из творога	110	15,1	12,6	11,3	250,6	0,25
351	Соус молочный сладкий	30	0,3	0,7	2,8	20,6	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов	100	0,0	0	11,3	45,00	0,8
Обед							
19	Салат из огурцов консервированных с луком с маслом растительным	60	0,5	5,4	1,4	52,8	6,3
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							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
401	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,3
282	Биточки мясные рубленые	80	8,6	8,1	5,6	162,3	0,4
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,5	40,1	2,5
	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	
	Мармелад	20	0,02		15,60	66,70	Мармелад
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	2290,6	43,1