

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

12.01.2024

5

День: 5

Неделя: 1

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							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	Сыр полутвердый	10	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	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	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Банан	100	1,3	0,4	20	94	8
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 капусты белокачанной с морковью	40	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
76	Рассольник ленинградский с птицей	170	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	9,8	1,4	2,1	60,9	
321	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5
401	Ряженка	180	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
14	Салат из томатов консервированных с луком с маслом растительным	40	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
254	Филе минтая запеченное	60	5,3	2,4	3,6	70,80	0,00
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
	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	
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 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		
			47,0	55,4	207,1	1669,9	66,1

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

12.01.2024

5							
День:		5					
Неделя:		1					
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							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	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	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Банан	100	1,3	0,4	20	94	8
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
76	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
376	Компот из сушеных фруктов (изюм) вит.С	200	0,38	0,01	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	
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
401	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
14	Салат из томатов консервированных с луком с маслом растительным	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
254	Филе минтая запеченное	70	8,4	5,5	5,2	129,31	0,0
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
	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	
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 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
			61,7	75,5	257,4	2149,7	72,6