

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

14.02.2024

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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
259 (к)	Каша пуховая (гречневая на молоке)	150	5,6	9,2	23,4	216,30	1,3
	Яйцо куриное отварное	40	7,62	6,90	0,4	96,00	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	7,8	0,1	70,90	
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый для детского питания до 3-х лет	100	0,0	0	11,3	45,00	0,8
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
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 (жимолость)	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							
767 (с)	Булочка ванильная	60	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Ацидофилин	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
408(к)Ш	Печень говяжья тушёная в сметанном соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
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) С
			Б	Ж	У		
			50,8	58,3	255,3	1772,3	38,1

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

14.02.2024

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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
259 (к)	Каша пуховая (гречневая на молоке)	200	7,4	12,2	31,2	288,40	1,56
	Яйцо куриное отварное	40	7,62	6,90	0,4	96,00	
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
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 (жимолость) 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	Ацидофилин	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
408(к)III	Печень говяжья тушёная в сметанном соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,80
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	1,3
	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) С
			Б	Ж	У		
			69,2	75,0	332,9	2290,6	43,1