

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)**

**16.01.2024**

8      **День:** 3  
**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                    |
| <b>Завтрак</b>  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 235   | Пудинг из творога с изюмом запеченный            | 90           | 11,8                        | 11,6        | 8,9          | 201,00                                | 1,5                  |
| 351   | Соус молочный сладкий                            | 20           | 0,4                         | 0,9         | 3,5          | 26,00                                 | 0,12                 |
|   | Хлеб из муки пшеничной первого сорта             | 20           | 1,5                         | 0,54        | 9,7          | 48,64                                 |                      |
| 1195 к  | Чай зеленый с молоком с сахаром                  | 180          | 1,0                         | 1,2         | 9,2          | 52,40                                 | 3,8                  |
| <b>Завтрак2</b>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 10-00   | Сок фруктовый для детского питания до 3-х лет    | 100          | 0,0                         | 0,00        | 11,3         | 45,00                                 | 0,8                  |
| <b>Обед</b>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 559 (з)   | Салат зеленый с помидорами с растительным маслом | 40           | 0,4                         | 2,8         | 1,1          | 32,40                                 | 4,0                  |
| 157 (86)  | Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)         | 170          | 2,4                         | 4,2         | 6,6          | 112,27                                | 3,20                 |
| 165   | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)              | 110          | 4,1                         | 5,2         | 21,5         | 193,83                                |                      |
| 408(к)Ш   | Печень говяжья, тушеная в сметанном соусе        | 80           | 5,0                         | 5,3         | 8,5          | 102,5                                 | 4,80                 |
| 376   | Компот из сушеных фруктов (курага)               | 180          | 0,8                         | 0,1         | 14,4         | 62,70                                 | 9,0                  |
|   | 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>  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 777 (с)   | Булочка "Алтайская"                              | 60           | 3,6                         | 4,5         | 29,5         | 185,50                                | 0,008                |
|   | Молоко обогащенное йодказеином "Умница"          | 180          | 4,3                         | 4,8         | 7,1          | 90,00                                 | 2                    |
| <b>Ужин</b>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 319 (к)   | Рыба, запеченная с картофелем по-русски          | 160          | 12,0                        | 10,3        | 16,6         | 242,07                                | 6,3                  |
| 14  | Салат из помидоров и лука с маслом растительным  | 40           | 0,5                         | 5,3         | 2,7          | 53,5                                  | 13,0                 |
| 393   | Чай с лимоном                                    | 180          | 0,11                        |             | 8,2          | 34,60                                 | 2,2                  |
|   | 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                                 |                      |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 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>54,5</b>                 | <b>55,7</b> | <b>191,3</b> | <b>1657,6</b>                         | <b>36,0</b>          |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)**

**16.01.2024**

8 **День:** 3  
**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            |                                       |                      |
| <b>Завтрак</b>  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 235   | Пудинг из творога с изюмом запеченный            | 110          | 14,8                        | 14,5        | 9,90         | 251,20                                | 1,87                 |
| 351   | Соус молочный сладкий                            | 30           | 0,4                         | 0,9         | 3,5          | 26,00                                 | 0,12                 |
|   | Хлеб из муки пшеничной первого сорта.            | 30           | 2,9                         | 1,01        | 15,60        | 79,10                                 |                      |
| 1195 к  | Чай зеленый с молоком с сахаром                  | 200          | 1,5                         | 1,6         | 12,1         | 64,20                                 | 4,60                 |
| <b>Завтрак2</b>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 10-00   | Нектар тыквенный с мякотью                       | 100          | 0,1                         | 0,00        | 10,3         | 42,00                                 | 0,8                  |
| <b>Обед</b>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 559 (з)   | Салат зеленый с помидорами с растительным маслом | 60           | 0,6                         | 5,5         | 1,7          | 48,60                                 | 6,00                 |
| 157 (86)  | Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)         | 200          | 3,0                         | 5,2         | 14,8         | 140,34                                | 4,50                 |
| 165   | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)              | 130          | 4,8                         | 6,1         | 23,3         | 231,98                                |                      |
| 408(к)III   | Печень говяжья, тушенная в сметанном соусе       | 100          | 5,0                         | 5,3         | 8,5          | 102,5                                 | 4,80                 |
| 376   | Компот из сушеных фруктов (курага) вит.С         | 200          | 0,96                        | 0,12        | 17,28        | 75,24                                 | 10,80                |
|   | 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>  |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 777 (с)   | Булочка "Алтайская"                              | 70           | 4,9                         | 4,6         | 34,4         | 212,8                                 | 0,01                 |
|   | Молоко обогатненное йодказеином "Умница"         | 200          | 5,6                         | 5,2         | 8,5          | 109,00                                | 2,20                 |
| <b>Ужин</b>   |  |              |                             |             |              |                                       |                      |
| 319 (к)   | Рыба, запеченная с картофелем по-русски          | 200          | 13,8                        | 11,7        | 18,5         | 272,33                                | 7,09                 |
| 14  | Салат из помидоров и лука с маслом растительным  | 60           | 0,5                         | 5,3         | 2,7          | 53,5                                  | 13,0                 |
| 393   | Чай с лимоном                                    | 200          | 0,15                        |             | 9,50         | 40,10                                 | 2,50                 |
|   | 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                                 |                      |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 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>69,7</b>                 | <b>68,8</b> | <b>239,7</b> | <b>2029,4</b>                         | <b>44,3</b>          |