

## Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

20.02.2024

14	<b>День:</b>	4		
	<b>Неделя:</b>	3		
	<b>Сезон:</b>	Основной	с 01 сентября по 01 марта	
	<b>Возрастная категория:</b>	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>							
212	Лапшевник с творогом запеченный	90	7,2	8,6	16,5	164,30	0,1
351	Соус молочный сладкий	20	0,4	0,9	3,50	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		11,3	45,00	0,8
<b>Обед</b>							
562 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	40	0,3	3,8	1,4	55,40	7,5
590 (ТИ)	Свекольник со сметаной	170	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	180	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
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>							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	60	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3
401	Ацидофилин	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
<b>Ужин</b>							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	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 4, НЕДЕЛЯ 3 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>47,2</b>	<b>47,7</b>	<b>202,2</b>	<b>1442,3</b>	<b>45,8</b>

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)**

**20.02.2024**

14

**День:** 4

**Неделя:** 3

**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>							
212	Лапшевник с творогом запеченный	100	8,8	10,5	20,2	200,81	0,12
351	Соус молочный сладкий	30	0,4	0,9	3,50	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 из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
562 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	60	0,45	5,7	2,1	83,1	11,30
590 (ТИ)	Свекольник со сметаной	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,6	2,8	16,1	122,30	8,87
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>							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	70	5,2	9,1	42,1	277,00	0,00
401	Ацидофилин	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
<b>Ужин</b>							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	230	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	30	0,25	0,03	0,62	3,50	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	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 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>58,2</b>	<b>59,8</b>	<b>256,9</b>	<b>1797,9</b>	<b>53,5</b>