

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)**

**29.02.2024**

20

**День:** 5  
**Неделя:** 4  
**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>							
216	Омлет натуральный запечённый с сыром	90	6,9	12,7	1,1	148,0	0,6
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<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>							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3,0	49,60	3,6
148 (с)	Суп-лапша домашняя	170	1,4	2,4	10,1	60,22	0,30
254	Филе рыбное запечённое (лосось)	60	6,4	2,8	6,7	77,20	0,01
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,1	
375	Компот из ягод (клюква)	180	0,1	0	12,6	52,50	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	
<b>Полдник</b>							
767(с)	Булочка ванильная	60	3,9	4,3	29,1	171,5	
401	Кефир	180	4,6	4,8	7,3	93,50	1,60
<b>Ужин</b>							
277	Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	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 5, НЕДЕЛЯ 4 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>49,5</b>	<b>61,0</b>	<b>253,5</b>	<b>1764,2</b>	<b>25,4</b>

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)**

**29.02.2024**

20

**День:** 5  
**Неделя:** 4  
**Сезон:** Основной  
**Возрастная категория:** 3-7 лет

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
216	Омлет натуральный запечённый с сыром	100	10,6	19,5	2,0	228,0	0,9
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,0		11,3	45,00	0,8
<b>Обед</b>							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	4,5	74,40	4,00
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,00	12,63	75,26	0,38
254	Филе рыбное запечённое (лосось)	80	8,5	3,7	8,9	102,93	0,02
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,71	
375	Компот из ягод (клюква) вит.С	200	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	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>							
767(с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,0	
401	Кефир	200	5,3	5,1	8,6	109,5	1,56
<b>Ужин</b>							
277	Гуляш из говядины	100	14,9	13,9	38,4	342,68	3,60
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,3	6,5
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	30	0,25	0,03	1,00	4,38	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	59,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,6	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 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>64,6</b>	<b>73,7</b>	<b>281,8</b>	<b>2221,5</b>	<b>28,1</b>