

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6 **День:** 1
Неделя: 2
Сезон: Ограничен 10.04.2023

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Масло коровье сладкосливочное	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
		40	0,3	0,1	3	15,20	4,5
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14	Салат из консервированных помидор с репчатым	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
590 (ГИ)	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
295	Рулет мясной	60	7,6	6,9	4,7	109,10	1,93
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
321	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
376	Компот из плодов	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	Хлеб из муки	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
458	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,1	173,20	0,08
	Молоко Умница	150	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
14 (с)		40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
254	Филе минтая	50	5,3	2,4	3,6	70,80	0
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
382	Кисель из апельсинового сока	150	0,4	0,05	22,7	128,00	7,0
	Хлеб из муки	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			49,5	59,7	215,8	1720,6	63,5

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист б)

6 День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Ограничен 10.04.2023
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
	масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	сладкое сливочное	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
		80	0,5	0,2	6	30,40	9,0
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14	Салат из консервированных помидор с репчатым луком с растительным	60	0,50	5,3	2,7	53,5	13,0
590 (ГИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
295	Рулет мясной	80	10,1	9,2	6,2	145,40	2,56
354	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,3	6,5
376	Компот из плодов сухих (смесь	180	0,7	0,2	25,1	106,50	6,6
	Хлеб из муки	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
458	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	29,3	202,1	0,1
	Молоко Умница	180	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Ужин							
14 (с)		60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
254	Филе минтая	70	8,40	5,50	5,20	129,30	0,00
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
382	Кисель из апельсинового сока	170	0,46	0,06	25,80	145,1	8,00
	Хлеб ржано-	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			64,2	78,6	271,6	2199,1	81,3