

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8      День:      3  
Неделя:      2  
Сезон:      Ограниченный      12.03.2023  
  
Возрастная категория:      1,5-3 лет

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г)        |             |              | Энергетическая ценность               |
|--|---|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|
|  |   |              | Б                           | Ж           | У            |                                       |
| <b>Завтрак</b>   |   |              |                             |             |              |                                       |
| 190  | Каша молочная манная                                    | 150          | 5,8                         | 4,8         | 32,2         | 268,80                                |
| 361  |   | 15           | 0,008                       | 0,003       | 2,00         | 7,80                                  |
|  | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.           | 7            | 0,07                        | 5,50        | 0,07         | 49,60                                 |
|  | Хлеб из муки пшеничной первого                          | 20           | 1,5                         | 0,54        | 9,7          | 48,64                                 |
| 395  | Кофейный напиток с молоком                              | 150          | 2,2                         | 2,4         | 14           | 87,5                                  |
| <b>Завтрак2</b>  |   |              |                             |             |              |                                       |
| 10-00  | Нектар яблочно-морковный                                | 100          | 0,1                         |             | 10,3         | 42,00                                 |
| <b>Обед</b>  |   |              |                             |             |              |                                       |
| 13   | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 40           | 0,2                         | 2,9         | 1            | 30,60                                 |
| 113 (к)  | Борщ сибирский  | 165          | 3,1                         | 3,8         | 5,3          | 135,60                                |
| 302  | Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем     | 170          | 9,2                         | 2,4         | 15,8         | 119,79                                |
| 376  | Компот из сушеных фруктов (изюм)                        | 150          | 0,33                        | 0,01        | 20,83        | 84,80                                 |
|  | Хлеб из муки пшеничной первого                          | 20           | 1,5                         | 0,54        | 9,7          | 48,64                                 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 20           | 1,0                         | 0,36        | 9,9          | 45,60                                 |
| <b>Полдник</b>   |   |              |                             |             |              |                                       |
| 738  | Пирожок печеный с рисом и яйцом                         | 60           | 4,0                         | 2,9         | 30,4         | 158,60                                |
|  | Варенец с лактулозой                                    | 150          | 4,3                         | 3,7         | 6,7          | 101,00                                |
| <b>Ужин</b>  |   |              |                             |             |              |                                       |
| 45   | Винегрет овощной  | 40           | 0,5                         | 3,0         | 3,3          | 52,30                                 |
| 317  | Макаронные изделия отварные                             | 100          | 3,5                         | 4,5         | 18,6         | 150,00                                |
| 441 (с)  | Сердце тушеное, в соусе                                 | 70           | 5,4                         | 3,1         | 4,2          | 89,82                                 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 20           | 1,0                         | 0,36        | 9,9          | 45,60                                 |
|  | Хлеб из муки пшеничной первого                          | 20           | 1,5                         | 0,54        | 9,7          | 48,64                                 |
| 392  | Чай с сахаром   | 150          | 1,0                         | 1,2         | 9,2          | 52,40                                 |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</b> |   |              | <b>Пищевые вещества (г)</b> |             |              | <b>Энергетическая ценность (ккал)</b> |
|  |   |              | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b>    | <b>У</b>     |                                       |
|  |   |              | <b>46,3</b>                 | <b>42,6</b> | <b>223,0</b> |                                       |
|  |   |              |                             |             |              | <b>1684,7</b>                         |

|                  |
|------------------|
|                  |
| Витамины<br>(мг) |
| С                |
|                  |
| 2,20             |
| 0,6              |
|                  |
|                  |
| 1,4              |
|                  |
| 0,8              |
|                  |
|                  |
| 4,3              |
| 6,50             |
| 8,38             |
| 4,6              |
|                  |
|                  |
|                  |
| 0,04             |
| 1,3              |
|                  |
| 2,9              |
|                  |
| 1,8              |
|                  |
|                  |
| 1,1              |
| Витамины<br>(мг) |
| С                |
| 35,9             |

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

8 **День:** 3  
**Неделя:** 2  
**Сезон:** Ограниченный 12.04.2023

**возрастная категория:** 3-7 лет

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование<br>блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г)        |             |              | Энергетическая<br>ценность                    | Витамины<br>(мг)<br>С          |
|---|---|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------|---|--------------------------------|
|   |   |                 | Б                           | Ж           | У            |   |                                |
| <b>Завтрак</b>  |   |                 |                             |             |              |   |                                |
| 190   | Каша молочная манная  | 200             | 7,2                         | 6,4         | 52,2         | 358,40  | 2,93                           |
| 361   |   | 30              | 0,016                       | 0,006       | 4,0          | 15,6  | 1,20                           |
|   | Масло коровье<br>сладкосливочное несоленое<br>порц.           | 10              | 0,1                         | 7,8         | 0,1          | 70,90   |                                |
|   | Хлеб из муки пшеничной  | 30              | 2,9                         | 1,01        | 15,60        | 79,10   |                                |
| 395   | Кофейный напиток с<br>молоком                                 | 180             | 2,6                         | 2,8         | 17,0         | 107,50  | 1,70                           |
| <b>Завтрак2</b>   |   |                 |                             |             |              |   |                                |
| 10-00   | Нектар яблочно-морковный                                      | 100             | 0,1                         | 0           | 10,3         | 42,00   | 0,8                            |
| <b>Обед</b>   |   |                 |                             |             |              |   |                                |
| 13  | Салат из свежих огурцов с<br>зеленью и подсолнечным<br>маслом | 60              | 0,3                         | 4,4         | 1,6          | 45,97   | 5,1                            |
| 113 (к)   | Борщ сибирский  | 200             | 3,8                         | 4,6         | 6,4          | 164,40  | 7,80                           |
| 302   | Филе птицы, тушенное в<br>соусе с овощами и                   | 180             | 9,6                         | 2,8         | 16,1         | 122,30  | 8,87                           |
| 376   | Компот из сушеных фруктов<br>(изюм)                           | 180             | 0,38                        | 0,01        | 25,00        | 101,76  | 5,5                            |
|   | Хлеб из муки пшеничной  | 30              | 2,9                         | 1,01        | 15,60        | 79,10   |                                |
|   | Хлеб ржано-пшеничный  | 25              | 1,47                        | 0,45        | 13,11        | 59,63   |                                |
| <b>Полдник</b>  |   |                 |                             |             |              |   |                                |
| 738   | Пирожок печеный с рисом и<br>яйцом                            | 70              | 4,7                         | 3,1         | 35,4         | 185,0   | 0,05                           |
|   | Варенец с лактулозой  | 180             | 5,2                         | 4,4         | 8,0          | 121,20  | 1,56                           |
| <b>Ужин</b>   |   |                 |                             |             |              |   |                                |
| 45  | Винегрет овощной  | 60              | 0,8                         | 4,5         | 5,0          | 78,55   | 4,3                            |
| 204/317   | Макаронные изделия  | 120             | 4,2                         | 5,4         | 22,3         | 180,66  |                                |
| 441 (с)   | Сердце тушеное, в соусе                                       | 90              | 7,5                         | 5,1         | 6,3          | 128,00  | 2,30                           |
|   | Хлеб ржано-пшеничный  | 25              | 1,47                        | 0,45        | 13,11        | 59,63   |                                |
|   | Хлеб из муки пшеничной  | 20              | 1,5                         | 0,54        | 9,7          | 48,64   |                                |
| 392   | Чай с сахаром   | 180             | 1,2                         | 1,5         | 12,0         | 64,0  | 1,30                           |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ<br/>ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН<br/>ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),<br/>возрастная категория 3-7 лет</b> |   |                 | <b>Пищевые вещества (г)</b> |             |              | <b>Энергетическая<br/>ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Витамины<br/>(мг)<br/>С</b> |
|   |   |                 | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b>    | <b>У</b>     |   |                                |
|   |   |                 | <b>58,1</b>                 | <b>60,4</b> | <b>288,9</b> |   |                                |
|   |   |                 |                             |             |              | <b>2131,3</b>                                 | <b>43,4</b>                    |