

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 День: 3
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный 24.05.2023
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
230	Вареники ленивые	90	11,4	9,4	14,8	207,60
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20
	Груши	80	1,3	0,4	20	94,00
Завтрак2						
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00
Обед						
138 (к)	Суп гороховый с птицей	165	3,6	6,3	12,1	153,10
277	Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2
317	Гречка	100	3,5	4,5	18,6	150,00
372	Компот из плодов свежих фруктов (груши)	150	0,1	0,1	12,1	50,00
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60
Полдник						
	Пряники	45	2,1	4,2	46,2	165,80
	Кефир	160	4,6	4,8	7,3	93,50
Ужин						
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8	263,00
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			59,4	70,0	267,8	1939,1

Витамины
(мг)
С
1,1
0,1
0,5
8,00
2
4,4
3,2
1,2
1,3
1,60
8,7
5,2
1,1
Витамины
(мг)
С
38,4

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 День: 3
 Неделя: 4
 Сезон: Ограниченный 24.05.2023
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5
	Груши	80	1,3	0,4	20	94,00
Завтрак2						
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00
Обед						
138 (к)	Суп гороховый с пшеницей	200	4,1	8,0	15,2	188,0
277	Гуляш из говядины	100	14,9	13,9	38,4	342,68
317	Гречка	120	4,2	5,4	22,3	180,66
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	14,5	62,2
	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
Полдник						
	Пряники	45	2,1	4,2	46,2	165,80
	Кефир	180	5,3	5,1	8,6	109,5
Ужин						
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50
	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
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			75,9	80,3	324,3	
						2324,8

Витамины
(мг)
С
1,48
0,12
0,56
8,00
2
5,3
3,60
1,40
1,3
1,56
13,0
6,40
1,30
Витамины
(мг)
С
46,0