

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4 **День:** 4
Неделя: 1
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Каша геркулесовая молочная	150	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Бананы	100	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83	
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
			3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401			4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
13		40	0,2	2,9	1	30,60	4,3
304		150	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
		20	1,5	0,54	9,7	48,64	
		20	1,0	0,36	9,9	45,60	
1195 к		150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
		20	0,16	0,0	9,2	65,00	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			#####	#####	#####	#####	#####

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4 **День:** 4
 Неделя: 1
 Сезон: Основной

растная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
237	Каша геркулесовая молочная	200	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Бананы	120	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,80
278	Бефстроганов из отварного мяса	110	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,8	6,1	23,3	231,98	
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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	
Полдник							
		45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401		200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
13		60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
304		180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
		25	1,47	0,45	13,11	59,63	
		20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к		180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
		20	0,16	0,0	9,2	65,00	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			#####	#####	#####	#####	#####