Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 День: 1 Неделя: 1

Сезон: Основной 15.01.2024

растная категория: 1,5-3 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамин ы (мг)
рец.	•	порции	Б	Ж	У	Я	C
Завтра	ık						
262 (к) І	Каша жидкая на молоке (манная)	150	2,8	7,8	18,6	170,20	1,6
7	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	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	110	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтра	nk2						
10-00	Сок	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед					•		
622 (3)	Салат из морской капусты с брусникой	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
590 (ТИ)	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
294	Запеканка из печени с рисом	125	4,1	5,2	27,0	163,00	1,5
	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	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
Полдн	ик				•	•	•
767 (c)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
401	Молоко обогащенное йодказеином	160	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
13	Салат из огурцов с раст маслом	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,30
	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	
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТІ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03			Пищевые вещест		ства (г)	Энерге- тическа	Витамин ы (мг)
1, I	13),	Б	Ж	У	я ценност	С	
возрастная категория 1,5-3 лет			45,2	56,7	223,4	1606,2	44,5

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 День: 1 **Неделя:** 1

Сезон: Основной 15.01.2024

растная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност	Витами ны (мг)
L 211.		1 ,	Б	Ж	У	ь (ккал)	C
Завтра	ак						
262 (к) І	Каша жидкая на молоке (манная)	200	3,7	10,5	24,0	227,00	1,92
6	Масло.Сыр	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	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	110	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтра	пк2				-		
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
622 (3)	Салат из морской капусты с брусникой	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
294	Запеканка из печени с рисом	160	9,2	8,7	34,5	261,12	2,00
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	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	
Полдн	ик						
767 (c)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Молоко обогащенное йодказеином	185	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин			,				
13	Салат из огурцов с раст маслом	30	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 -7 лет			Пищев	ые вещест	Энерге- тическая ценность	Витами ны (мг)	
			Б	ж	У	(ккал)	C
				#######	#######	########	#######