

Ежедневное меню
для детей с 1 года до 3 лет

с 16 по 20 сентября 2024г

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак										
206	Макаронные отварные с сыром	130	9,29	10,01	22,71	103,4	0,05	0,07	0,14	104,60	1,14
415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	52,8	0,02	0,06	0,28	95,5	0,06
125	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	75,6			0		
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	53	0,03	0,18	0	22	1,0
	Итого:	350	18,79	16,94	53,93	284,8	0,1	0,31	0,42	222,1	2,2
	Обед										
133	Суп карто- фельный	150	1,8	1,8	12,3	72	0,1	0,07	8,7	31,56	0,85
200	Капуста тушеная с мясом	120	9	7,5	7,36	242,03	0,05	0,05	19	71,06	0,9
157	Компот из кураги	150	0,72	0,04	23,55	91,66	0,018	0,036	0,72	29,27	0,62
1	Хлеб (ржаной)	40	2,08	0,48	17,71	85,3	0,05	0,05		11,6	0,5
	Итого:	460	13,6	17,84	49,92	490,99	0,218	0,206	28,42	143,49	2,87
	Полдник										
213	Биточки или котлеты манные, рисовые с повидлом	70	6,39	4,69	37,81	163,3		0,08	0,49	62,4	0,80
113	Чай	150	10,8	2,79	12,6	47,7		0,005	5,4	10,8	0,45
	Итого:	220	18,06	10,69	73,39	211	0,015	0,155	5,89	132,9	2,75

986,79

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
261	Каша ячневая вязкая	150	4,32	4,72	20,94	134,77			0,49		
394	Чай с молоком	170	2,61	2,79	14,13	77,21			0,45		
1	Хлеб (пше- ничный)	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
	Итого:	350	9,06	7,84	48,99	280,68	0,03	0,02	0,94	6	0,51
	Обед										
132	Рассольник ленинград- ский	150	1,8	2,7	12	135	0,13	0,09	5,47	34,24	0,72
163	Картофель запеченный в сметанном соусе	80	2,41	4,07	13,01	95	0,08	0,06	2,89	33,2	0,55
242	Рыба отварная	50	11,4	3,07	0,5	81,6			0,5		
256	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	79	0,01		11	3,38	0,17
1	Хлеб (ржаной)	40	2,08	0,48	17,71	85,3	0,05	0,05		11,6	0,5
	Итого:	470				475,9					
	Полдник										
245	Сырники из творога	60	9,30	6,33	5,38	60	0,03	0,14	0,13	77,8	0,37
7	Цельное сгущенное молоко с сахаром	10	1,08	3,16	2,69	38,6	0,015	0,7	0,06	38,9	0,18
698	Йогурт питьевой ягодный	130	4,2	4,05	15,3	105,56			0,9		
	Итого:	200	14,58	13,54	23,37	204,16	0,045	0,84	1,09	116,7	0,55

960,74

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
51	Каша рисовая жидкая	150	1,65	12,45	16,5	101,0	0,12	0,33	2,67	254	0,6
27	Какао с молоком	160	3,5	3,6	14,8	60,22		0,18	0,5	124,3	0,54
1	Хлеб (пшеничный) с маслом	30/	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
1		10	0,05	8,25	0,08	55				1,2	0,02
	Итого:	350	7,33	24,63	45,3	284,7	0,15	0,53	3,17	385,5	1,67
	Обед										
139	Суп картофельный с бобовыми	150	3,7	3,3	13,35	99	0,15	0,04	9	35,8	1,6
224	Рагу из овощей	100	3	12,4	17,25	134,5	0,12	0,10	30,07	58,2	1,14
451	Биточки (мясные)	50	7,9	7,2	8	100,75	0,05	0,7	0,11	15,05	0,77
156	Компот из чернослива	150	0,21	0,07	22,46	71,45	0,002	0,011	0,36	10,06	0,40
1	Хлеб (ржаной)	40	2,08	0,48	17,71	85,3	0,05	0,05		11,6	0,5
	Итого:	490	16,89	23,45	78,77	491,0	0,372	0,901	48,54	130,71	4,41
	Полдник										
165	Суп молочный с клецками	110	4,35	5,5	14,55	152	0,03	0,10	1,35	79,5	0,34
1010	Чай с сахаром и лимоном	150	0,23	0,04	13,7	53,1			5,04	12,9	1,44
	Итого:	260	6,71	5,87	42,17	205,1	0,06	0,12	6,39	98,4	2,29

980,80

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
93.13	Каша геркулесовая молочная	150	6	4,8	23,4	160,5	0,13	0,16	1,05	140,83	1,93
1009	Чай с сахаром	170	0,18	0,45	13,5	51,3			0,81	0,08	0,72
1	Хлеб (пшеничный)	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
	Итого:	350	8,31	5,58	50,82	280,5	0,16	0,18	1,86	293,82	3,16
	Обед										
56	Борщ со сметаной	150	2,9	2,29	12,42	82,14	0,039	0,07	11,85	47,32	1,14
243	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,33	3,20	28,59	135,11					
637	Курица отварная	50	12,6	8,16		103,12	0,02			23,4	1,08
119	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,36	0,9	2,9	14,24	0,009	0,003	0,6	2,48	0,11
372	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,14	10,9	21,89	74,2	0,03	0,05	0,87	14,49	0,89
	Хлеб (ржаной)	40	2,08	0,48	17,71	85,3	0,05	0,05		11,6	0,5
	Итого:	500	24,41	25,93	83,51	494,15	0,148	0,175	13,32	99,29	3,72
	Полдник										
132	Лапшевник с творогом	80	11,8	7,3	29,5	134,15					
369	Соус молочный (сладкий)	10	0,58	1,35	3,9	20,3	0,007	0,02	0,09	18,81	0,05
233	Кисель из джема	120	0,07		17,63	61,18			0,25	7,87	0,21
	Итого:	210	12,45	8,65	51,03	215,63	0,007	0,02	0,34	26,68	0,26

990,28

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
28	Каша пшеничная жидкая	150	3,3	6,6	20,55	137	0,32	0,33	2,53	253,41	1,65
1024	Кофейный напиток с молоком	170	1,26	1,4	20,07	74,5			1,44	154,8	0,9
1	Хлеб (пшеничный)	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
	Итого:	350	6,69	8,33	54,54	280,2	0,35	0,35	3,97	414,21	3,06
	Обед										
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,2	1,5	8,85	138	0,105	0,05	11,8	31,5	0,85
8	Плов из отварного мяса говядины	110	11,1	10,95	27,6	170,6		0,15	0,75	17,25	1,65
401	Компот из изюма	150	0,27		29,52	100,5				15,3	0,9
1	Хлеб (ржаной)	40	2,08	0,48	17,71	85,3	0,05	0,05		11,6	0,5
	Итого:	450	14,65	12,93	83,68	494,4	0,155	0,25	12,55	75,65	3,9
	Полдник										
85	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	80	4,9	2,4	31,59	147,2	0,08	0,024	0,88	10,20	0,9
400	Молоко кипяченое	120	4,58	4,08	7,58	68	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Итого:	200	9,48	6,48	39,17	215,2	0,14	0,26	2,93	199,8	1,06

989,80