

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню ДС 2-3

пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 2-3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
177	Каша молочная рисовая	180	5	7	26	136		17			6	49	17	
391	Чай с сахаром	150			9	59		3			865	259	296	26
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115					8	28	10	1
Итого за Завтрак			7	11	50	310		20			879	336	323	27
Завтрак – 2														
368	Яблоки	100			7	47		8			12	8	7	2
Итого за Завтрак – 2					7	47		8			12	8	7	2
Обед														
200 8.01	Суп перловый на мясном/б	200	2	4	7	202		5			26	53	20	1
274	Голубцы с мясом говядины	150	7	7	6	220		14			27	94	21	1
101 7	Салат из моркови с растительным маслом	45		2	3	35		1			8	16	11	
1	Хлеб пшеничный	40	1		6	96,8					59		6	1
376	Компот из смеси сухофруктов	150			9	130					12	10	7	
Итого за Обед			13	21	54	683		49			146	251	95	4
Полдник														
130 04	Суп гречневый молочный	180	9	12	32	230					39	129	21	2
394	Какао с молоком	180	4	4	16	111		1			135	112	24	1
	Хлеб	30			3	72,6					30		3	
Итого за Полдник			11	14	45	413,6	1		1		92	129	21	2
Итого за день: С туш.капустой (213к)- 1446,6			40	91	231	1453,6	2	78	2		135 9	872	483	36



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню ДС 2-3

среда

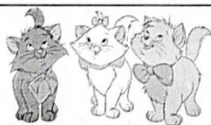
Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

Неделя: 2

г: 2-3

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
177	Суп молочный гречневый	180	6	8	32	170		21			7	61	21	1
3	Бутерброд с маслом	35	2	3	10	82					6	20	7	
Итого за Завтрак			10	13	55	252	1	21	1		66	81	28	1
Завтрак – 2														
368	Йогурт	75			7	51		8			12	8	7	2
Итого за Завтрак – 2					7	51		8			12	8	7	2
Обед														
214	Борщ на г/б со сметаной	180	6	2	17	101		4			31	105	26	2
7061	Биточки из говядины	60	3	4	3	141		1			26	36	6	
204	Ячневая каша	120	5	9	30	213					3	21	5	5
1034,02	Салат из свеклы с зел.горошком	45	2	3	6	63		4			76	61	16	1
1	Хлеб пшеничный	40	1		6	96					59		6	1
399	Компот из сухофруктов (яблоки)	150	1		23	130		7			36	32	18	
Итого за Обед			18	18	85	744		16			231	255	77	9
Полдник														
394	Какао с молоком	150	4	4	16	111		1			135	112	24	1
	Булочки со сгущенкой	100	10	7	20	302					61	112	13	1
	Хлеб	30			3	72,6					30		3	
Итого за Полдник			12	9	33	485,6	1		1		114	112	13	1
Итого за день:			50	52	256	1532,6	2	47	2		710	692	181	14
С пшеничным пловом(189)-1508,6														
С макаронным супом(123к)-1554,6														



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню ДС 2-3

понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст

Неделя: 2

г: 2-3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша молочная ячневая	180	5	6	24	144		16			5	45	16	
391	Чай с сахаром	150			9	59		3			865	259	296	26
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115					8	28	10	1
Итого за Завтрак			7	10	48	298		19			878	332	322	27
Завтрак – 2														
368	Фруктовый сок	100			7	31		8			12	8	7	2
Итого за Завтрак – 2					7	31		8			12	8	7	2
Обед														
58	Свекольник со сметаной	200	1	5	10	109		5			14	21	9	
56	Гуляш куриный с овощами	70	11	8	3	130						2		
168	Перловая каша отварная	150	8	8	36	185					18	191	128	4
20	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	40	1	4	4	39		10			18	12	7	
1	Хлеб пшеничный	40	1		6	96					59		6	1
376	Кисель ягодный	150			9	103					12	10	7	
Итого за Обед			22	25	68	662		15			121	236	157	5
Полдник														
230	Запеканка с творогом	100	11	8	10	252					95	139	17	1
	Какао с молоком	150	4	4	16	111		1			135	11	24	1
	Хлеб пшеничный	30			2	72,6					22		2	
Итого за Полдник			13	10	28	364	1	10	1		252	251	26	3
Итого за день: С овсянкой(189,7кк): 1737,7			58	62	238	1677	1	88	1		1263	977	860	65



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню ДС 2-3

четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 2-3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа яценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
93	Суп молочный рисовый	180	5	5	5	131		4			7	45	12	1
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115					8	28	10	1
Итого за Завтрак			11	13	36	357		5			150	185	46	3
Завтрак - 2														
368, 01	Йогурт	200	1		7	78		45			25	17	10	
Итого за Завтрак - 2			1		7	78		45			25	17	10	
Обед														
200 1	Борщ на к/б бульоне со сметаной	200	1	3	8	201		14			26	36	16	1
59.0 1	Пшеничная каша с курицей	180	2	4	16	314					1	33	10	
101 7	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	45		2	3	35		1			8	16	11	
1	Хлеб пшеничный	40	1		6	96					59		6	1
399	Компот из сухофруктов	150	1		23	147		7			36	32	18	
Итого за Обед			5	9	56	793		22			130	117	61	2
Полдник														
216	Яйцо отварное	40г	5	5	5	150		22			1	1	5	
394	Какао	150	4	4	16	111		1			135	112	24	1
1	Хлеб пшеничный	30			3	72.6					30		3	
Итого за Полдник			9	9	24	333.6	1	23			165	113	27	5
Итого за день:			59	59	187	1561	2	77			601	708	190	11
с киселем(103) - 1458														
С овощным рагу (120кк)- 1531														
С овсяной кашей (190)-1601														



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

рацион: Меню ДС 2-3

вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрас

Неделя: 1

т: 2-3

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
172	Каша молочная пшеничная	180	4	5	17	132		13			4	36	13	
397	Чай с сахаром	150			10	43		3			961	288	329	29
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115					8	28	10	1
Итого за Завтрак			10	13	48	358		14			147	176	47	2
Завтрак – 2														
401	Фруктовый сок	100	5	4	6	86		1			216	171	25	
Итого за Завтрак – 2			5	4	6	86		1			216	171	25	
Обед														
58	Свекольник со сметаной	200	1	5	10	180,5		5			14	21	9	
244	Рыба, припущенная с овощами	70	10	3	2	111					31	215	17	
321	Гречневая каша	150	5	13	36	282		46			23	126	49	2
34	Салат из моркови с зеленым горошком	45		2	3	35		1			8	16	11	
1	Хлеб пшеничный	40	1		6	96,8					59		6	1
376	Компот из смеси сухофруктов	150			9	147					12	10	7	
Итого за Обед			17	23	66	852,3		52			147	388	99	3
Полдник														
93,0 1	Суп молочный рисовый	180	5	5	5	131		4			7	45	12	1
2	Хлеб пшеничный	20	1	2	12	72					4	12	5	
Итого за Полдник			6	7	17	203		4			11	57	17	1
Итого за день: С картофельной запеканкой (302кк)- 1670,3 с яблоком (47кк)-1460,3			53	61	197	1499,3		107	18		152 6	119 3	520	33

