**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)**

***05.09.2023***

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-09-06 12:59:26

2 **День:** 2
**Неделя:** 1
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта
**Возрастная категория:** 1,5-3 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога | 90 | 11,3 | 9,5 | 8,5 | 188,00 | 0,2 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 20 | 0,3 | 0,7 | 2,8 | 20,60 | 0,1 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта. | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 2,8 | 2,9 | 18,8 | 91,00 | 1 |
| | Яблоко | 110 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар из смеси фруктов и овощей (яблоко-морковь) до 3-х лет | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 559 (з) | Салат зеленый с помидорами с растительным маслом | 40 | 0,4 | 2,8 | 1,1 | 32,40 | 4,0 |
| 138 (к) | Суп гороховый с птицей | 170 | 3,6 | 6,3 | 12,1 | 153,10 | 4,4 |
| 254 | Филе рыбное запеченное (лосось) | 60 | 6,4 | 2,8 | 6,7 | 77,20 | 0,01 |
| 342 | Рагу овощное | 110 | 2,5 | 4,1 | 6,8 | 118,00 | 4,5 |
| 375 | Компот из ягод (чёрная смородина)) | 180 | 0,5 | 0,2 | 14,2 | 61,00 | 9,5 |
| | 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 | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 770 (с) | Булочка "Дорожная" | 60 | 3,9 | 8,1 | 30,8 | 213,40 | 0,00 |
| 401 | Снежок | 180 | 4,3 | 3,7 | 12,0 | 109,00 | 1,3 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| | Икра из кабачков | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,9 | 23,60 | 2,4 |
| 276 | Жаркое по-домашнему (говядина) | 180 | 11,7 | 9,3 | 14,9 | 300,60 | 3,9 |
| | 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 | |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 |

| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | **56,2** | **55,8** | **217,2** | **1795,4** | **40,1** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)**

***05.09.2023***

2 **День:** 2

**Неделя:** 1

**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта

**Возрастная категория:** 3 -7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога | 100 | 15,1 | 12,6 | 11,3 | 250,6 | 0,25 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,40 | 0,9 | 3,50 | 26,00 | 0,12 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,4 | 23,0 | 109,60 | 1,20 |
| | Яблоко | 110 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар из смеси фруктов (яблоко-персик) | 100 | 0,1 | 0 | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 559 (з) | Салат зеленый с помидорами с растительным маслом | 60 | 0,6 | 5,5 | 1,7 | 48,60 | 6,00 |
| 138 (к) | Суп гороховый с птицей | 200 | 4,1 | 8 | 15,2 | 188,00 | 5,30 |
| 254 | Филе рыбное запеченное (лосось) | 80 | 8,5 | 3,7 | 8,9 | 102,93 | 0,02 |
| 342 | Рагу овощное | 130 | 3,2 | 5,7 | 8,1 | 148,80 | 5,4 |
| 375 | Компот из ягод (чёрная смородина) Вит.С | 200 | 0,6 | 0,24 | 17,10 | 73,20 | 11,4 |
| | 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** | | | | | | | |
| 770 (с) | Булочка "Дорожная" | 70 | 4,5 | 9,4 | 36,0 | 249,0 | 0,00 |
| 401 | Снежок | 200 | 5,2 | 4,5 | 15,0 | 134,0 | 1,32 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| | Икра из кабачков | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,9 | 23,6 | 2,4 |
| 276 | Жаркое по-домашнему (говядина) | 200 | 12,4 | 9,9 | 16,2 | 320,2 | 4,1 |
| | 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 | |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **С** |
| | | | **74,2** | **69,6** | **275,1** | **2202,7** | **46,8** |