Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)
07.07.2023г.

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-07-12 14:01:11

5 **День:** 5
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября

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							
	Запеканка из творога, соус молочный	75	11,0	9,5	7,4	162,40	0,2
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай с молоком и сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	Груши	100	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
	Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,1	1,6
	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,7	2,9
	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	55	5,7	7,1	5,4	126,50	0,3
	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,9	5,6
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	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							
	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5
	Молоко «Умница	180	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
		30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
	Салат из свежих помидоров и зелёного лука	40	2,3	4,9	15,5	146,10	
	Запеканка из печени с рисом	180	7,4	2,2	1,2	58,30	0,2
	Компот из ягод (смородины)	180	0,2	0,1	11,4	48,80	8,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	50,1	**51,2**	**189,6**	**1525,7**	**64,1**