Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)
10.07.2023г.

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-07-12 14:01:46

6 **День:** 1
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября

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							
262 (к) I	Омлет натуральный. Доп.гарнир: икра кабачковая	200/30	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Бананы	140	0,3	0,1	3	15,20	4,5
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14	Салат из огурцов и зелени	60	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
590 (ТИ)	Свекольник	200	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
295	Рыба под омлетом	180	7,6	6,9	4,7	109,10	1,93
321	Пюре картофельное	120	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
376	Компот из плодов сухих (Изюм)	200	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
458	Вафли	30	7,9	4,7	25,1	173,20	0,08
	Варенец	200	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
14 (с)	Винегрет	60	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
254	Говядина с черносливом	90	5,3	2,4	3,6	70,80	0
342	Макаронные изделия	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
382	Чай с сахаром	200	0,4	0,05	22,7	128,00	7,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,0	0,36	9,9	45,60	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 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**
	49,5	**59,7**	**215,8**	**1720,6**	**63,5**