Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)
12.07.2023г.

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ" ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-07-12 14:04:28

7 **День:** 2
Неделя: 2
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							
	Омлет натуральный. Гарнир: зелён. горошек	160	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Какао с молоком и сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
Завтрак2							
10-00	Апельсины	110	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
	Суп с макаронными изделиями, с мясом (155/10)	165	5,4	7,2	13,9	106,60	5,20
	Шницель рыбный натуральный (треска)	60	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	100	2,7	7,1	6,3	130,60	6,5
	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3
	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	
Полдник							
	Булочка творожная	60	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3
	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
	Салат из свеклы и с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
	Печень тушёная в соусе Гарнир: гречка рассыпчатая	70/ 110	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5
	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	
	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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**
			55,0	**58,3**	**222,7**	**1708,8**	**47,0**