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 14:04:00

7 **День:** 2
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							
237	Омлет натуральный. Дополнительный гарнир: зелёный горошек	200	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Какао с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
Завтрак2							
10-00	Апельсины	120	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
34	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с мясом (185/15)	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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							
769 (с)	Булочка творожная	70	5,2	9,1	42,1	277,00	0,00
	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
15	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
298/354.	Печень в соусе. Гарнир: гречка рассыпчатая	80/ 120	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
	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, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			70,8	**76,1**	**284,0**	**2160,9**	**51,2**