Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

14.06.2023

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-06-16 09:02:40

9 **День:** 4
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							
215	Омлет натуральный запечённый	100	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: зелёный горошек консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,0
Завтрак2							
10-00	Нектар тыква-яблоко	100	1,0	0,1	12,6	46,00	3
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
378	Кисель из ягод (вишня) вит.С	200	0,26	0,0	31,2	132,24	7,80
	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							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
282	Шницель мясной рубленный	80	8,6	8,1	5,6	162,3	0,4
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	30	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
	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	
393	Чай с лимоном	200	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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**
	68,1	**80,4**	**250,7**	**2174,6**	**50,3**