Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)
14.07.2023г.

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-07-21 14:32:49

9 **День:** 4
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							
	Пудинг из творога с изюмом запеченный	90	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Груши	100	0,92	0,18	8,89	47,30	7,0
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
	Салат зелёный с помидорами и перцем сладким и маслом раст.	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	160	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5
	Кисель из ягод (вишня)	150	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5
	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							
	Вафли	30	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Кефир	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
	Салат зелёный с огурцами свежими и зеленью	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	12,0	10,3	16,6	242,07	6,3
	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 лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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**
	54,1	**64,1**	**203,8**	**1779,9**	**42,9**