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 14:32:15

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							
	Пудинг из творога с изюмом запеченный	110	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	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 растительным	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	Кисель из ягод (вишня)	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							
	Вафли	40	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Кефир	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
	Салат зелёный с огурцами свежими и зеленью	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,30
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	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	
	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**