Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

15.06.2023

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-06-19 08:52:13

10 **День:** 5
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							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	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	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
	Киви	80	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (яблоко)	100	0,0	0,0	11,5	45,00	2
Обед							
36	Салат из свеклы с огурцом	60	1,1	3,5	12,2	80,3	4,8
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
261	Тефтели рыбные с соусом	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,71	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) вит.С	200	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
	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							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	30	0,25	0,03	1,0	4,38	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	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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**
			57,3	**80,9**	**271,5**	**2189,2**	**67,2**