Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-08-16 14:25:03

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

15.08.2023

5 **День:** 5
Неделя: 1
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	Запеканка из творога	110	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
	Варенье	25	0,1	0,1	5,2	22,10	0,2
	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	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Банан	100	0,33	0,005	4,10	23,60	30,0
Завтрак2							
10-00	Нектар тыква-яблоко	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,8
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
336	Капуста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
372	Компот из фруктов свежих (груши) вит.С	200	0,13	0,13	14,52	62,24	1,4
	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							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
315	Плов с птицей	200	12,6	17,8	23,5	318	0,45
374	Компот из апельсинов	200	0,24	0,12	13,3	58,5	9,60
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 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**
			61,7	**64,0**	**233,6**	**1862,8**	**69,7**