Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

18.08.2023

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-08-18 14:22:06

8 **День:** 3
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							
257(к)I	Каша на молоке (манная)	150	2,9	4,4	17,4	177,5	1,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,4	14	87,5	1,4
Завтрак2							
10-00	Нектар яблочно-вишнёвый	100	0,0		10,3	46,00	0,8
Обед							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,60	4,3
113 (к)	Борщ сибирский	170	3,1	3,8	5,3	135,60	6,50
406(к)	Сердце тушёное в соусе	90	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2
317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	3,5
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,33	0,01	20,83	84,80	4,6
	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	
Полдник							
	Печенье	30	3,1	6,2	35,2	195,1	1,3
	Варенец с лактулозой	180	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
261	Тефтели рыбные с соусом	65	5,3	2,4	3,6	70,8	
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,1	2,20
	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	
392	Чай с сахаром	180	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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**
			46,3	**42,6**	**223,0**	**1684,7**	**35,9**