**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)**

***19.06.2023***

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-06-19 08:56:10

13 **День:** 3
**Неделя:** 3
**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** | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 100 | 9,2 | 16,0 | 1,7 | 181,42 | 0,8 |
| | Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,9 | 20,62 | 3,6 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,6 | 2,9 | 17,0 | 107,5 | 1,70 |
| | Киви | 80 | 0,6 | 0,2 | 6 | 30,40 | 9,0 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок тыква-яблоко | 100 | 0,0 | 0,0 | 11,1 | 45,00 | 2 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 35 | Салат из свеклы и яблок с маслом растительным | 60 | 0,6 | 4,9 | 5,2 | 61,5 | 2,8 |
| 133 (с) | Суп картофельный с птицей | 200 | 4,0 | 6,5 | 17,0 | 92,0 | 9,80 |
| 406(к) | Сердце говяжье тушёное в соусе | 70 | 9,8 | 1,4 | 2,1 | 60,9 | |
| 204/317 | Макароны отварные с маслом сливочным | 130 | 4,2 | 5,4 | 22,3 | 180,66 | 0,16 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (изюм) вит.С | 200 | 0,38 | 0,01 | 25,00 | 101,76 | 5,5 |
| | 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** | | | | | | | |
| 786 (с) | Булочка "Творожная" | 70 | 6,8 | 2,4 | 37,7 | 204,17 | 0,11 |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,2 | 4,4 | 8,0 | 121,20 | 1,56 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 110 | 13,1 | 6,2 | 3,2 | 123,60 | 1,10 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 130 | 4,8 | 6,1 | 23,3 | 231,98 | |
| | 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 | |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 200 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 64,2 | 4,6 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 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** |
| | | | **74,7** | **73,1** | **282,7** | **2118,2** | **43,3** |