Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

20.06.2023

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-06-19 09:00:32

12 **День:** 2
Неделя: 3
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							
237	Запеканка из творога	90	11,3	9,5	8,5	188,0	0,2
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,6	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-морковь)	100	0,0	0,0	12,1	45,00	2
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
76	Рассольник ленинградский с птицей	170	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
255	Котлета рыбная (филе минтая)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
322	Пюре картофельно-морковное	110	1,2	4,05	10,1	76,6	6,0
378	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,3	0,0	23,8	103,50	9
	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							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	60	3,9	3,0	27,3	157,00	0,3
	Ряженка	180	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
	Икра из баклажанов	20	0,3	1	1,3	15,70	1,6
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
320	Овощи отварные с маслом сливочным	100	2,8	4,2	7,5	116,20	7,0
	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	
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 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**
			49,4	**50,5**	**201,6**	**1554,6**	**37,4**