Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)
21.07.2023г.

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-07-21 14:38:18

15 **День:** 5
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							
	Каша жидкая на молоке молочная (рисовая)	150	3,9	7,6	20,6	215,00	1,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Какао с молоком	180	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	Бананы	130	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
	Салат из свежих огурцов с горошком консервированным и растительтным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
	Печень, тушённая в соусе	70	6,2	5,8	4,0	115,90	0,2
	Гречка рассыпчатая	105	3,5	4,5	18,6	150,00	
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,5	0,1	19,9	84,2	5,5
	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	195,10	1,3
	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	150	8,1	2,1	13,9	105,7	7,4
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
	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	
394	Чай с лимоном и сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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**
	44,2	**48,7**	**229,8**	**1567,3**	**33,5**