**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)**

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-06-22 13:20:40

14 **День:** 4
**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** | | | | | | | |
| 230 | Пудинг с изюмом запеченый | 135 | 19,1 | 10,5 | 27,2 | 290,30 | 1,48 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 25 | 0,40 | 0,90 | 3,50 | 26,00 | 0,12 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,3 | 3,4 | 23,0 | 109,6 | 1,2 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок овощной | 100 | 0,4 | 0,0 | 13,3 | 56,00 | 3 |
| **Обед** | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 135 (к) | Суп картофельный с птицей (170/30) | 200 | 1,5 | 1,9 | 9,7 | 131,67 | 3,90 |
| 258 | Шницель рыбный натуральный (треска) | 70 | 7,8 | 2,8 | 7,4 | 105,12 | 0,12 |
| 151 | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 110 | 2,6 | 6,1 | 15,5 | 116,40 | 2,70 |
| 699 с. | Компот из сухофруктов | 200 | 0,12 | 0,00 | 24,8 | 103,60 | 3,60 |
| | 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** | | | | | | | |
| | Печенье | 40 | 2,1 | 4,2 | 46,2 | 165,80 | 1,3 |
| | Молоко «Умница» | 190 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 108,00 | 14,50 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 342./273. | Говядина тушеная с овощами и картофелем (120/60) | 180 | 9,80 | 20,81 | 11,40 | 299,45 | 5,00 |
| | Дополнительный гарнир: огурец консервированный | 25 | 0,25 | 0,03 | 0,62 | 3,50 | 2,50 |
| | 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 | |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 1,2 | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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** |
| | | | **65,4** | **66,6** | **287,1** | **2059,5** | **50,5** |