Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

22.08.2023

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-08-23 14:39:28

10 **День:** 5
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							
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
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый детям до 3-х лет (яблоко-вишня)	100	0,0	0,0	11,1	43,00	2
Обед							
36	Салат из свеклы с огурцом	40	0,7	2,3	8,1	53,5	3,2
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	170	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
403(к)III	Плов с мясом	180	11,1	14,9	20,1	272,3	0,38
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,5	0,1	19,9	84,20	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							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2
	Йогурт фруктовый	180	4,3	3,7	15,2	113,00	1,3
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным	160	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00
	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	
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,4	8,2	34,6	2,2

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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**
	44,3	**63,3**	**216,4**	**1706,5**	**60,3**