**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 14:38:48

10 **День:** 5
**Неделя:** 2
**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** | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога | 110 | 15,1 | 12,6 | 11,3 | 250,6 | 0,25 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,4 | 0,9 | 3,5 | 26,00 | 0,12 |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,6 | 2,8 | 16,8 | 107,50 | 1,70 |
| | Яблоко | 110 | 0,4 | 0,5 | 11,8 | 56,40 | 6,0 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 36 | Салат из свеклы с огурцом | 60 | 1,1 | 3,5 | 12,2 | 80,3 | 4,8 |
| 119 (к) | Щи из свежей капусты с мясом | 200 | 3,6 | 7,3 | 5 | 113,6 | 7,30 |
| 403(к)III | Плов с мясом | 200 | 13,3 | 18,1 | 25,2 | 330,5 | 0,46 |
| 376 | Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) вит.С | 200 | 0,7 | 0,2 | 25,1 | 106,50 | 6,60 |
| | 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** | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с картофелем и луком | 70 | 3,9 | 3,1 | 32,1 | 181,30 | 2,6 |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,3 | 4,6 | 18,5 | 138,6 | 1,32 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 342./273. | Рагу из овощей с мясом отварным | 230 | 9,80 | 20,81 | 11,40 | 299,45 | 5,00 |
| | 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 | |
| 393 | Чай с лимоном | 200 | 1,15 | 0,2 | 9,5 | 40,1 | 2,5 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 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** |
| | | | **57,3** | **80,9** | **271,5** | **2189,2** | **67,2** |