Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)
24.07.2023г.

16 **День:** 1
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

Подписан:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-07-26 09:55:23

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Омлет натуральный	120	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Яблоки	100					
Завтрак2							
10-00	Сок овощной (морковь – яблоко)	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
	Салат из свежих огурцов и горошка консервированного и зеленью	60	4,4	5,5	8,0	133,4	
	Суп рыбный по - шведски	200	3,1	6,2	11,1	184,33	11,1
	Сердце, тушённое в соусе	70	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
	Рис отварной	115					
	Кисель из ягод (вишня)	200	0,26	0	31,2	132,24	7,8
	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							
	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Кефир с лактулозой	200	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
Ужин							
	Филе минтая, запечённое в омлете	70	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
	Картофельное пюре	130	0,12	0,00	16,37	75,63	0,12
	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	
	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 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**
			68,3	**77,7**	**275,1**	**2168,3**	**35,5**