Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

25.09.2023

17 **День:** 2
Неделя: 4
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-09-22 12:26:19

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (125/5/20)	150	9,3	10,1	22,7	194,20	0,12
	Яйцо отварное куриное	40	7,62	6,9	0,4	96,00	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Мандарин	80	0,3	0,1	3	15,20	4,5
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный детям до 3-х лет	100	0,0	0,0	13,3	46,00	3
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
87	Суп рыбный (с пшеном)	170	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
378	Кисель из ягод (смородина)	180	0,3		23,8	103,5	9,0
	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	195,1	1,3
401	Варенец с лактулозой	180	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
Ужин							
261	Тефтели рыбные с соусом (50/15)	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
393	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			50,3	**48,6**	**234,8**	**1733,92**	**43,2**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

25.09.2023

17 **День:** 2

Неделя: 4

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром	200	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16
	Яйцо отварное куриное	40	7,62	6,9	0,4	96,00	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Мандарин	80	0,5	0,2	6,0	30,40	9,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (персик с мякотью)	100	0,0	0,0	13,3	46,00	3
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,30
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	70	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
378	Кисель из ягод (смородина) вит.С	200	0,0	0,0	24,9	143,6	10,2
	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	30	3,1	6,2	35,2	195,1	1,3
401	Варенец с лактулозой	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужин							
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			65,5	**62,5**	**284,5**	**2079,77**	**53,5**