Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)
26.07.2023г.

18 **День:** 3
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 10:04:52

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (м
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Запеканка из творога	120	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, масло коровье порц., сыр порц.	30/7/10	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Яблоки	120	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок овощной (морковь –яблоко)	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,1	8,0	15,2	188,0	5,3
	Сердце, тушённое в соусе	70	14,9	13,9	38,4	342,68	3,60
	Картофельное пюре	115	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Кисель из ягод (смородина)	200	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
	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 розовая	70	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Биокефир	200	5,3	5,1	8,6	109,5	1,56
Ужин							
	Салат из помидоров свежих и перцем сладким с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
	Шницель рыбный натуральный	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
	Овощи отварные с маслом сливочным	130	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	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 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (м**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			75,9	**80,3**	**324,3**	**2324,8**	**46,0**