**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)**
**27.06.2023г.**

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-06-29 09:33:30

19 **День:** 4
**Неделя:** 4
**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** | | | | | | | |
| 262 (к) I | Каша манная молочная жидкая | 150 | 2,9 | 4,4 | 17,4 | 177,50 | 1,1 |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 7 | 0,07 | 5,50 | 0,07 | 49,60 | |
| | Сыр полутвердый | 10 | 2,6 | 2,1 | 3,2 | 40,00 | 0,06 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 397 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,8 | 2,9 | 18,8 | 91,00 | 1 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Яблоки | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 40 | 0,2 | 2,9 | 1 | 30,6 | 4,3 |
| 157 (86) | Суп рыбный по - шведски (консервы сайра) | 160 | 2,4 | 4,2 | 6,6 | 112,27 | 3,20 |
| 274 | Печень, тушенная в соусе | 80 | 9,4 | 8,6 | 21,2 | 204,5 | 15,0 |
| | Гарнир: Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 4,1 | 5,2 | 18,6 | 198,5 | - |
| 382 | Компот из ягод (клюква) | 150 | 0,4 | 0,05 | 22,7 | 128,00 | 7,0 |
| | 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 | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 777 (с) | Булочка "Алтайская" | 60 | 3,6 | 4,5 | 29,5 | 185,50 | 0,008 |
| | Биокефир | 150 | 4,3 | 3,7 | 6,0 | 95,00 | 1,3 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 254 | Филе минтая запеченное | 50 | 5,3 | 2,4 | 3,6 | 70,80 | 0 |
| 342 | Рагу овощное | 100 | 2,5 | 4,1 | 6,8 | 118,00 | 4,5 |
| | 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 | |
| 393 | Чай с лимоном | 150/7/3,5 | 0,11 | | 8,2 | 34,60 | 2,2 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 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** |
| | | | **44,8** | **49,6** | **212,1** | **1690,5** | **40,5** |