Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)
27.07.2023г.

19 **День:** 4
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 лет

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-08-01 13:51:46

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Масло коровье сладко -сливочное несоленое порц.	5	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Сыр полутвердый	7	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	
	Чай с молоком и сахаром	180	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Апельсин	100	0,9	0,1	9,1	49,3	6
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (детям до трёх лет) яблоко – вишня	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,6	4,3
	Борщ вегетарианский	170	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
	Печень, тушёная в соусе	80	9,4	8,6	21,2	204,5	15,0
	Картофельное пюре	105	2,0	4,9	11,6	106,0	5,5
	Компот из сушёных фруктов (косточковая смесь)	180	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							
	Булочка "Алтайская"	60	3,6	4,5	29,5	185,50	0,008
	Йогурт	180	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
	Салат зелёный с помидорами и растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
	Филе минтая запеченное в соусе	60	5,3	2,4	3,6	70,80	0
	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	
	Чай с сахаром	180	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**