**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)**

***28.12.2023***

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-12-29 08:53:32

1 **День:** 1
**Неделя:** 1
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта
**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 жидкая на молоке (пшеничная) | 150 | 2,8 | 7,8 | 18,6 | 170,20 | 1,6 |
| 7 | Сыр полутвердый | 10 | 3,8 | 3,9 | 4,8 | 60,00 | 0,1 |
| 6 | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 5 | 0,07 | 5,50 | 0,07 | 49,60 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,2 | 2,4 | 14 | 87,50 | 1,4 |
| | Мандарин | 100 | 1,0 | 0,3 | 8,9 | 44,00 | 5,4 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок фруктовый для детского питания до 3-х лет | 100 | 0,0 | 0,0 | 13,3 | 56,00 | 3 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом | 40 | 0,1 | 3,8 | 0,4 | 27,10 | 1,6 |
| 590 (ТИ) | Свекольник | 170 | 2,8 | 3,1 | 10,9 | 80,22 | 4,5 |
| 294 | Запеканка из печени с рисом | 160 | 4,1 | 5,2 | 27,0 | 163,00 | 1,5 |
| | 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 | |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (курага) | 180 | 0,8 | 0,1 | 14,4 | 62,70 | 9,0 |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 767 (с) | Булочка ванильная | 50 | 3,9 | 4,3 | 29,1 | 171,45 | 2,1 |
| 401 | Молоко обогащенное йодказеином "Умница" | 180 | 4,3 | 4,8 | 7,1 | 90,00 | 2 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 559(з) | Салат зелёный с помидорами и луком с маслом растительным | 40 | 0,4 | 2,8 | 1,1 | 32,4 | 4,0 |
| 319 (к) | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 180 | 12,0 | 10,3 | 16,6 | 242,07 | 6,30 |
| | 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 | 180 | 0,11 | | 8,2 | 34,60 | 2,2 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 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** |
| | | | **45,2** | **56,7** | **223,4** | **1606,2** | **44,5** |

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)**

***28.12.2023***

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-12-29 08:53:48

1 **День:** 1
**Неделя:** 1
**Сезон:** Основной
**Возрастная категория:** 3-7 лет

с 01 сентября по 01 марта

| № 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 жидкая на молоке (пшеничная) | 200 | 3,7 | 10,5 | 24,0 | 227,00 | 1,92 |
| 7 | Сыр полутвердый | 15 | 3,8 | 3,9 | 4,8 | 60,00 | 0,1 |
| 6 | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 7 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,6 | 2,9 | 17,0 | 107,5 | 1,70 |
| | Мандарин | 100 | 1,0 | 0,3 | 8,9 | 44,00 | 5,4 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Сок яблоко-персик | 100 | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 46,00 | 3 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом | 60 | 0,2 | 5,2 | 1,1 | 45,57 | 2,00 |
| 590 (ТИ) | Свекольник | 200 | 4,2 | 3,7 | 14,1 | 102,50 | 5,50 |
| 294 | Запеканка из печени с рисом | 230 | 9,2 | 8,7 | 34,5 | 261,12 | 2,00 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (курага) вит.С | 200 | 0,96 | 0,12 | 17,28 | 75,24 | 10,80 |
| | 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** | | | | | | | |
| 767 (с) | Булочка ванильная | 70 | 5,0 | 6,02 | 40,7 | 242,00 | 0,00 |
| | Молоко обогащенное йодказеином "Умница" | 200 | 5,6 | 5,2 | 8,5 | 109,00 | 2,20 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 559(з) | Салат зелёный с помидорами и луком с маслом растительным | 60 | 0,6 | 5,5 | 1,7 | 48,6 | 6,0 |
| 319 (к) | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 230 | 13,8 | 11,7 | 18,5 | 272,33 | 7,09 |
| | 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 | |
| 393 | Чай с лимоном | 200 | 0,15 | 0,00 | 9,50 | 40,10 | 2,50 |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 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** |
| | | | **61,3** | **74,3** | **281,1** | **2085,3** | **48,8** |