Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-04-04 13:56:44

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

05.04.2023

4 **День:** 4
Неделя: 1
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							
215	Омлет натуральный запечённый	90	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зелёный консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	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	87,5	1,4
	Груши	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный детям до 3-х лет	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом	170	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	160	8,1	2,1	13,9	105,70	7,4
	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	
372	Компот из плодов (вишня)	180	0,1	0,0	10,0	41,50	5,0
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	60	3,9	8,1	30,8	213,40	0,00
	Ряженка	180	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	170	11,7	9,3	14,9	300,60	3,9
	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	
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ1 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**
	48,9	**51,4**	**222,4**	**1677,1**	**42,9**