Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

05.05.2023

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-05-10 12:41:21

5 **День:** 5
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 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	100	12,9	11,1	9,5	208,80	0,23
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Киви	80	0,33	0,005	4,10	23,60	30,0
Завтрак2							
10-00	Нектар тыква - яблоко	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,8
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
336	Капуста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
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							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
304	Плов с птицей (цыплята)	200	12,6	17,8	23,5	318,0	0,45
	Дополнительный гарнир : огурец консервированный	30	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
374	Компот из апельсинов	200	0,24	0,12	13,3	58,5	9,60
	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	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	61,7	**64,0**	**233,6**	**1862,8**	**69,7**