Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

10.04.2023

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-04-10 15:10:02

8 **День:** 3
Неделя: 2
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	110	9,2	16,4	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зелёный консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
Завтрак2							
10-00	Нектар яблочно-тыквенный	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,6	2,8	16,1	122,30	8,87
376	Компот из сушеных фруктов (изюм) вит.С	200	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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 рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05
	Варенец с лактулозой	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
204/317	Макаронные изделия отварные	130	4,2	5,4	22,3	180,66	
406 (к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
	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	
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			58,1	**60,4**	**288,9**	**2131,3**	**43,4**