Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

13.04.2023

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-04-10 15:13:32

10 **День:** 5
Неделя: 2
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							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	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	87,5	1,4
	Груша	100	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый (яблоко-персик)	100	0,0	0,0	11,1	44,00	0,3
Обед							
36	Салат из свеклы с огурцом	40	0,7	2,3	8,1	53,5	3,2
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	170	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
261	Тефтели рыбные с соусом	60	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
315	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	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	
Полдник							
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2
	Йогурт фруктовый	180	4,3	3,7	15,2	113,00	1,3
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным	160	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
	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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 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**
			44,3	**63,3**	**216,4**	**1706,5**	**60,3**