Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

27.04.2023

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2023-04-26 09:29:19

20 **День:** 5
Неделя: 4
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	100	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Икра кабачковая	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок тыква-яблоко	100	0,0	0,0	10,0	40,00	3
Обед							
14(с)	Салат зелёный с огурцом свежим с растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
72	Щи по-уральски с мясом	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
255	Котлета рыбная (филе минтая)	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
699 (с)	Напиток лимонный (вит.С)	200	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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							
	Пряник заварной	40	2,8	1,7	56,6	184,40	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
231	Сырники из творога	100	12,9	11,1	9,5	208,80	0,23
351	Соус молочный сладкий	30	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 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**
			69,2	**68,1**	**259,0**	**2054,4**	**39,7**