Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

05.02.2024

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2024-02-05 09:49:51

3 **День:** 3
Неделя: 1
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
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							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	90	6,9	12,7	1,1	148,00	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый 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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
Завтрак2							
10-00	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
590(ТИ)	Свекольник со сметаной	170	2,8	3,1	10,9	80,2	4,5
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	180	8,1	2,1	13,9	105,70	7,4
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
258	Шницель рыбный натуральный	60	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
321	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00	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	
393	Чай с лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			49,4	**51,6**	**205,6**	**1492,4**	**60,1**

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

05.02.2024

3 **День:** 3

Неделя: 1

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

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							
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	100	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый 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	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
Завтрак2							
10-00	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
590(ТИ)	Свекольник со сметаной	200					
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
372	Компот из плодов свежих (яблоки) Вит.С	200	0,13	0,12	14,2	60,23	1,50
	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							
	Вафли	30	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
258	Шницель рыбный натуральный	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
321	Пюре картофельное	130	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
	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	
393	Чай с лимоном	200	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	63,0	**69,6**	**227,5**	**1785,7**	**64,1**