Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

22.01.2024

13 **День:** 3
Неделя: 3
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 3-7 лет

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2024-01-30 10:30:04

№ 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 (пшенная)	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Мандарин	100	0,6	0,2	6	30,40	9,0
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
72	Щи по-уральски с мясом	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
408(к) III	Печень говяжья тушёная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,5	4,80
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
378	Кисель из ягод (черная смородина) вит.С	200	0,34	0,00	24,80	117,30	10,2
	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							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
401	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
315	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,10	160,71	
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	2,50
	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 3, НЕДЕЛЯ 3 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**
	64,9	**75,3**	**300,7**	**2261,7**	**66,5**