Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

23.01.2024

14 **День:** 4

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 10:30:39

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
212	Лапшевник с творогом запеченный	110	8,8	10,5	20,2	200,81	0,12
351	Соус молочный сладкий	25	0,4	0,9	3,5	26,0	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Напиток кофейный с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,7
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
14	Салат из томатов консервированных с луком зелёным , с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
590 (ТИ)	Свекольник со сметаной	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
277	Гуляш из говядины	100	14,9	13,9	38,4	342,68	3,6
204/317	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,2	5,4	22,3	180,66	0,16
376	Компот из сушеных фруктов (курага) вит.С	200	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	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	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	30	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
392	Чай с сахаром	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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 4, 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**
			58,2	**59,8**	**256,9**	**1797,9**	**53,5**