Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

25.01.2024

15 **День:** 5
Неделя: 3
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 35"
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2024-01-30 10:33:38

№ 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	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,2
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый для детского питания до 3-х лет	100	0,0	0,00	11,3	45,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом	170	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
255	Котлета рыбная (минтай)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
321	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
699 с.	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,7	85,90	3
	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							
769(с)	Булочка « Домашняя»	60	5,2	9,1	42,1	277,00	
401	Ацидофилин	180	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
406(к)	Сердце говяжье тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	
317	Макаронные изделия отварные	110	3,5	4,5	18,6	150,00	
15	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
378	Кисель из плодов (вишня)	180	0,26		31,20	132,24	7,80
	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	

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 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**
	46,7	**59,1**	**259,5**	**1758,6**	**35,7**