Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

26.01.2024

16 **День:** 1

Неделя: 4

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 10:33:58

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
215	Омлет натуральный запечённый	120	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
	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	1,70
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,5	1,9	9,7	131,67	3,90
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	200	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5
376	Компот из сушеных фруктов (изюм) вит.С	200	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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	35	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
231	Сырники из творога	120	12,9	11,1	9,5	208,8	0,23
351	Соус молочный сладкий	30	0,4	0,9	3,5	26,00	0,12
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	
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 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**
	60,2	**65,6**	**256,5**	**2106,7**	**37,8**