**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)**

***29.01.2024***

17 **День:** 2
**Неделя:** 4
**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 10:35:46

| № 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 (пшеничная) | 150 | 2,8 | 7,8 | 18,6 | 170,20 | 1,6 |
| | Яйцо отварное куриное | 40 | 7,62 | 6,9 | 0,4 | 96,00 | |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 5 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 180 | 1,1 | 1,2 | 1,8 | 22,50 | 3,8 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Киви | 80 | 0,33 | 0,005 | 4,10 | 23,60 | 30,00 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 14 | Салат из помидоров с луком с растительным маслом | 40 | 0,3 | 3,5 | 1,8 | 35,60 | 8,7 |
| 87 | Суп рыбный (с пшеном) | 170 | 4,9 | 2,8 | 10,6 | 105,70 | 2,90 |
| 309 | Зраза куриная с омлетом и овощами | 60 | 7,2 | 6,8 | 11,2 | 152,4 | 0,78 |
| 315 | Рис отварной | 110 | 2,3 | 4,9 | 15,5 | 146,10 | |
| 375 | Компот из ягод (клюква) | 180 | 0,13 | 0,0 | 15,1 | 63,44 | 8,4 |
| | 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** | | | | | | | |
| 786 (с) | Булочка "Творожная" | 60 | 6,1 | 2,1 | 32,3 | 175,0 | 0,1 |
| | Сок фруктовый для детского питания до 3-х лет | 200 | 0,0 | 0,0 | 13,3 | 56,00 | 3 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| 261 | Тефтели рыбные с соусом | 65 | 4,8 | 5,1 | 6,80 | 92,5 | 0,6 |
| 342 | Рагу овощное | 110 | 2,5 | 4,1 | 6,8 | 118,00 | 4,5 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | | 8,2 | 34,60 | 2,2 |
| | 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 | |
| | Мармелад | 20 | 0,02 | 0,00 | 15,60 | 66,70 | |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 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** |
| | | | **50,3** | **48,6** | **234,8** | **1662,7** | **43,2** |