

Меню и пищевая ценность блюд на

11 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

8

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

Возрастная категория: 3-7 лет

с 01 марта по 01 сентября

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
190	Запеканка манная с плодами свежими	200	7,2	6,4	52,2	358,40	2,93
361	Соус клюквенный	30	0,016	0,006	4,0	15,6	1,20
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
13	Салат зелёный с огурцом с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	180	9,6	2,8	16,1	122,30	8,87
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	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	
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05
	Варенец с лактулозой	200	5,8	4,9	8,9	134,56	1,73
<b>Ужин</b>							
45	Салат из свежих помидоров с перцем и	60	0,5	5,7	2,1	83,10	11,3
204/317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
441 (с)	Печень говяжья тушёная	100	5,0	5,3	8,5	102,50	4,80
	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	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>56,1</b>	<b>55,0</b>	<b>300,7</b>		

Меню и пищевая ценность блюд на

11 августа 2021 г.

Утверждаю

8

День: 3

Неделя: 2

Сезон:

Ограниченный

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория:

1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
<b>Завтрак</b>							
190	Запеканка манная с плодами свежими	150	5,8	4,8	32,2	268,80	2,20
361	Соус клюквенный	15	0,008	0,003	2,00	7,80	0,6
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Яблоко	110	0,4	0,5	12	56,4	6,0
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
13	Салат зелёный с огурцом с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,4	3,1	1	32,60	3,6
113 (к)	Борщ сибирский	165	3,1	3,8	5,3	135,60	6,50
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	170	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,6
	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	
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	4,0	2,9	30,4	158,60	0,04
	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,6
<b>Ужин</b>							
45	Салат из свежих помидоров с перцем и подсолнечным маслом	40	0,3	3,8	1,4	55,40	7,5
317	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
441 (е)	Печень говяжья тушёная	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>46,1</b>	<b>40,4</b>	<b>236,5</b>		<b>1709,0</b>