

Меню и пищевая ценность блюд на

12 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

9

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

Возрастная категория:

3-7 лет

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
235	Омлет натуральный	130	12,0	20,0	2,21	235,85	1,04
	Дополнительный гарнир: горошек зелёный	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Апельсин	120	1,10	0,20	9,70	51,60	8,0
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,26	0,0	31,2	132,24	7,80
	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	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44
<b>Ужин</b>							
19	Биточки мясные рубленые	70	8,6	8,1	5,6	162,30	0,40
319 (к)	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,40
	Салат из консервированных огурцов с луком	60	0,50	5,40	1,40	52,80	6,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	1,08	19,4	97,28	
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			65,5	82,0	239,7	2169,1	54,1

Меню и пищевая ценность блюд на

12 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

9

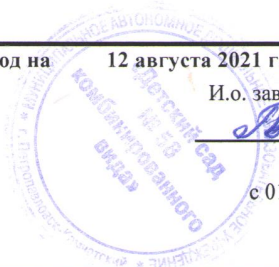
День: 4

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

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 (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
235	Омлет натуральный	110	7,9	8,5	19,2	164,32	0,1
	Дополнительный гарнир: зелёный горошек	25	0,90	0,80	1,90	20,62	3,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Кофейный напитокс молоком с сахаром	150	2,2	2,4	14,0	87,50	1,4
	Апельсин	120	1,10	0,20	9,70	51,60	8,0
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<b>Обед</b>							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	160	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5
378	Кисель из ягод (вишня)	150	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5
	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	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,2	5,8	8,5	108,00	2
<b>Ужин</b>							
19	Биточки мясные рубленые	50	6,2	5,8	4,0	115,90	0,2
319 (к)	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
	Салат из консервированных огурцов с луком	40	0,3	3,60	0,9	35,20	4,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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>48,5</b>	<b>57,1</b>	<b>204,4</b>		
						<b>1696,4</b>	<b>45,7</b>