

Меню и пищевая ценность блюд на 16 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

11 День: 1  
Неделя: 3  
Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 3-7 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
468 (с)	Котлета рыбная	70	7,9	5,8	9,2	147,30	0,12
284 с	Пюре картофельно- морковное	110	1,7	5,2	13,1	91,1	7,8
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	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>							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
	Снежок	200	5,8	5,0	16,7	148,9	1,47
<b>Ужин</b>							
556 (з)	Дополнительный гарнир: свежий огурец порционно	25	0,3	0,0	1,0	4,4	2,5
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	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 1, НЕДЕЛЯ 3 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>56,4</b>	<b>58,0</b>	<b>287,3</b>	<b>1971,1</b>	<b>62,9</b>

Меню и пищевая ценность блюд на

16 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Аскритова

11

День: 1

Неделя: 3

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 1,5-3 лет



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	150	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70
468 (с)	Котлета рыбная	60	4,8	3,2	8,9	101,20	0,1
284 с	Пюре картофельно- морковное	110	1,4	4,4	11,1	77,10	6,6
375	Компот из плодов (клюква)	150	0,1	0	12,6	52,50	7,0
	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>							
776 (с)	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6
	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,00	1,3
<b>Ужин</b>							
556 (з)	Дополнительный гарнир: огурец свежий порционно	25	0,3	0,0	1,0	4,40	2,5
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
	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
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			43,2	43,1	225,8	1560,3	52,9