

Меню и пищевая ценность блюд на

18 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

13

День: 3

Неделя: 3

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>							
215	Омлет натуральный	100	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Яблоко	110	0,4	0,5	12	56,40	6,0
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	60	0,6	4,9	5,2	61,5	2,8
133 (с)	Суп картофельный с мясом (185/15)	200	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
292	Шницель рыбный	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	Картофель запечённый в сметанном соусе	120	2,8	6,65	16,91	126,98	2,95
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,94	0,09	26,22	119,26	
<b>Полдник</b>							
786 (с)	Булочка "Творожная"	70	6,8	2,4	37,7	204,17	0,11
	Варенец с лактулозой	200	5,8	4,9	8,9	134,67	1,73
<b>Ужин</b>							
278	Бефстроганов из отварного мяса	110	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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>70,6</b>	<b>73,8</b>	<b>265,1</b>		
						<b>2071,7</b>	<b>43,0</b>

Меню и пищевая ценность блюд на

18 августа 2021 г.

Утверждаю

13

День: 3

Неделя: 3

Сезон: Ограниченный

Возрастная категория: 1,5-3 лет

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

с 01 марта по 01 сентября



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
<b>Завтрак</b>							
215	Омлет натуральный	70	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	Яблоко	110	0,4	0,5	12	56,40	6,0
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	40	0,4	3,3	4,3	41,0	2,3
133 (с)	Суп картофельный с мясом(155/10)	165	3,2	5,04	13,8	75,35	8,1
292	Шницель рыбный	55	6,2	2,2	5,8	82,6	0,1
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	Картофель запечённый в сметанном соусе	110	2,6	6,10	15,5	116,40	2,7
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	1,08	19,4	97,28	
<b>Полдник</b>							
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,09
	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,6
<b>Ужин</b>							
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83	
	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8