

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	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
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
45	Салат из свежих огурцов с перцем	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,3
135 (к)	Суп рыбный по шведски	200	3,0	5,2	14,8	140,30	4,50
258	Печень говяжья тушенная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,50	4,80
151	Макароны отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	0,00
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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>							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Молоко витаминизированное	200	5,7	6,4	9,4	120,00	16,11
<b>Ужин</b>							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным (120/80)	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
	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 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			65,3	71,7	286,0	2097,0	52,7

Меню и пищевая ценность блюд на

19 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

14

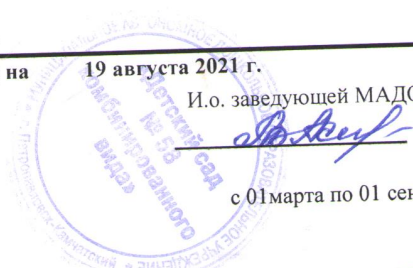
День: 4

Неделя: 3

Сезон: Ограниченный

Возрастная категория: 3-7 лет

с 01 марта по 01 сентября



Меню и пищевая ценность блюд на

19 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

14 День: 4

Неделя: 3

Сезон:

Ограниченный

Возрастная категория: 1,5-3 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>							
230	Вареники ленивые	90	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	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
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
45	Салат из свежих огурцов с перцем	40	0,2	3,0	1,1	60,13	5,5
135 (к)	Суп по шведски	160	2,4	4,2	6,6	112,27	3,2
258	Печень говяжья тушёная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,8
151	Макароны отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	0,16
699 (с)	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	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>							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Молоко витаминизированное	180	5,2	5,8	8,5	108,00	15,4
<b>Ужин</b>							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным (100/60)	160	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00
	Дополнительный гарнир: огурец	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
	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	
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			48,3	60,2	226,0	1673,9	44,2