

Меню и пищевая ценность блюд на 20 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

15

День: 5

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)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	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	11,8	56,40	6,0
Завтрак2							
10-00	Нектар овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
282	Шницель мясной	70	8,6	8,1	5,6	162,30	0,40
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
204/317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,5	6,6
	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	
Полдник							
	Пряник заварной	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Ацидофилин	200	6,2	5,2	17,56	115,0	1,47
Ужин							
302	Филе рыбное запечённое	70	9,7	5,2	5,9	118,5	0,40
	Пюре картофельное	120	2,40	5,20	13,00	120,30	6,50
	Салат из свежих помидоров с луком, растительным маслом	60	0,45	5,70	2,10	83,10	10,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	1,08	19,4	97,28	
394	Кисель из чёрной смородины	170	0,3	0,0	24,8	117,3	10,20
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			59,6	70,6	303,0		

Меню и пищевая ценность блюд на

20 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

15

День: 5

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
Завтрак							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	150	3,9	7,6	20,6	215,00	1,5
	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	11,8	56,40	6,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
590 (ТИ)	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
282	Шницель мясной	50	6,2	5,8	4,0	115,90	0,2
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3
204/317	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,5	0,1	19,9	84,2	5,5
	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	
Полдник							
	Пряник заварной	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Ацидофилин	180	5,2	4,3	14,4	100,80	1,3
Ужин							
302	Филе рыбное запечённое	55	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3
	Пюре картофельное	110	2,2	5,10	12,8	116,00	6,0
	Салат из свежих помидоров с луком,	40	0,3	3,80	1,4	55,40	6,866
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	1,08	19,4	97,28	
394	Кисель из чёрной смородины	150	0,3	0,0	23,8	103,50	9,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			45,0	59,3	253,4	1812,3	46,6