

Меню и пищевая ценность блюд на

23 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Аскритова

16

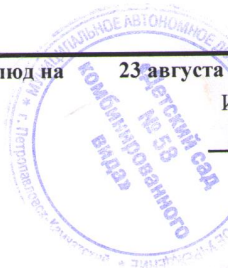
День: 1

Неделя: 4

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		
Завтрак							
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
	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
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
59	Борщ вегетарианский	200	3,1	6,2	11,1	184,33	11,1
304	Плов с мясом	180	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,26	0	31,2	132,24	7,8
	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							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Кефир с лактулозой	200	6,2	5,7	8,2	131,11	1,73
Ужин							
30	Сердце тушеное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,90	
235	Салат из помидоров и огурцов	60	0,3	4,5	1,70	90,20	8,30
783 (з)	Пюре картофельное	120	2,40	5,20	13,00	120,30	6,50
	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, молоком	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			66,2	74,7	249,2		

Меню и пищевая ценность блюд на

23 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

16

День: 1

Неделя: 4

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		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	70	6,5	11,2	1,2	127,0	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	20	0,7	0,6	1,5	16,5	2,9
	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
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
59	Борщ вегетарианский	170	2,6	5,2	9,3	156,63	9,5
304	Плов с мясом	150	11,1	14,9	20,1	272,3	0,38
378	Кисель из ягод (вишня)	150	0,22	0,0	26,0	110,2	6,5
	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	45,6	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
	Кефир с лактулозой	180	5,2	4,4	7,2	114,00	1,6
Ужин							
30	Сердце тушеное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,50	0,0
235	Салат из помидорови огурцов	40	0,2	3,0	1,1	60,13	5,5
783 (з)	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
	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, молоком	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 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		
			52,6	56,5	197,3	1636,0	38,6