



Меню и пищевая ценность блюд на 25 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

18

День: 3

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	110	13,9	11,5	18,1	253,73	1,3
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	
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Яблоко	110	0,4	0,5	12	56,40	6,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
138 (к)	Суп гороховый с птицей (155/10)	165	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
277	Сердце тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,2	0,0
317	Гречка рассыпчатая	100	5,0	9,7	24,3	187,20	
372	Компот из плодов свежих (груши)	150	0,1	0,1	12,1	50,00	1,2
	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							
	Булочка домашняя	50	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3
	Кефир	180	5,3	5,1	8,6	109,50	1,56
Ужин							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 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
			59,6	68,3	220,2		1775,2

18 Меню и пищевая ценность блюд на 25 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

День: 3

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 3-7 лет



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Яблоко	110	0,4	0,5	12	56,40	6,00
Завтрак2							
10-00	Нектар овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,1	8,0	15,2	188,0	5,3
277	Сердце тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,90	
317	Гречка рассыпчатая	120	5,4	10,6	26,3	204,22	
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
	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	
Полдник							
	Булочка домашняя	70	5,2	9,1	42,1	277,00	
	Кефир	180	5,3	5,1	8,6	109,5	1,56
Ужин							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
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
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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		С
			74,2	78,0	279,7	2140,2	39,1