

Меню и пищевая ценность блюд на

26 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекримова

19

День: 4

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 3-7 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Чай с молоком	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
274	Котлета мясная	70	0,7	0,20	25,10	106,5	6,6
382	Кисель из ягод вишни	170	0,46	0,06	25,80	145,1	8,00
	Кабачки, цветная капуста запечённые в соусе	120	3,2	5,70	8,10	148,80	5,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	32,78	119,26	
<b>Полдник</b>							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Биокефир	200	5,3	5,1	8,0	130,89	1,73
<b>Ужин</b>							
254	Филе минтая запеченное	70	8,40	5,50	5,20	129,30	0,00
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
	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	
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 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)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>48,1</b>	<b>61,3</b>	<b>271,3</b>	<b>2119,2</b>	<b>42,0</b>

Меню и пищевая ценность блюд на 26 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

19 День: 4  
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 (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Чай с молоком	150	1,1	1,2	9,3	53,20	1
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,6	4,3
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	160	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
274	Котлета мясная	55	0,5	0,1	19,9	84,2	5,5
382	Кисель из ягод вишни	150	0,4	0,05	22,7	128,00	7,0
	Кабачки, цветная капуста запечёная в соусе	20	2,5	4,10	6,8	118,00	4,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	1,08	19,7	97,28	
<b>Полдник</b>							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	60	3,6	4,5	29,5	185,50	0,008
	Биокефир	180	5,2	4,4	7,2	114,00	1,6
<b>Ужин</b>							
254	Филе минтая запеченное	50	5,3	2,4	3,6	70,80	0
342	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
	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	
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>38,1</b>	<b>44,4</b>	<b>209,3</b>		
						<b>1672,4</b>	<b>35,2</b>