Меню и пищевая ценность блюд на 27 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

20 **День:** 5

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный

с 01марта по 01 сентября

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
206	Каша жидкаяна молоке (пшённая)	200	5,5	6,30	32,30	208,80	2,10
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Банан	80	1,3	4,0	20,0	94,00	8
Завтрак2							
10-00	Нектар овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
72	Суп с макаронными изделиями	200	6,5	8,7	16,8	129,20	6,30
255	Котлета рыбная	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
354	Соус сметанный	25	0,37	1,39	1,9	19,00	0,37
319	Картофель в молоке	110	2,5	3,5	18	83,50	2,6
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	
Полдник							
747 (с)	Пряник заварнлй	60	3,8	2,4	57,8	184,80	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,1	5,6	9,2	117,84	2,38
Ужин							
231	Сырники из творога	90	12,9	11,1	9,5	208,80	0,23
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6

	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	Б	Ж	У		С
	63,2	**64,3**	**313,6**	**1987,7**	**43,4**

	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	Б	Ж	У		С
	64,6	**71,6**	**278,4**	**2110,3**	**60,0**

Меню и пищевая ценность блюд на 27 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

20 **День:** 5

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный

с 01марта по 01 сентября

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
206	Каша жидкая на молоке (пшённая)	150	9,3	10,1	22,7	194,20	0,12
	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	87,50	1,4
	Банан	95	1,3	0,4	20,0	111,63	8
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с раститительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
72	Суп с макаронными изделиями	165	5,4	7,2	13,9	106,59	5,20
255	Котлета рыбная (треска)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
319	Картофель в молоке	90	2,1	2,8	15,2	67,2	2,1
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	
Полдник							
	Пряник заварной	60	2,8	1,7	56,6	184,40	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	150	5,2	5,8	8,5	108,00	2
Ужин							
231	Сырники из творога	70	11,0	9,5	7,4	162,40	0,2
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	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,90	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	54,0	**53,6**	**262,3**	**1660,6**	**37,1**

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	50,5	**56,2**	**221,1**	**1684,6**	**45,0**