

9 Меню и пищевая ценность блюд на 31 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

День: 4

Неделя: 2

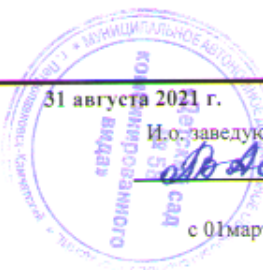
Сезон: Ограниченный

Возрастная категория: 3-7 лет

с 01 марта по 01 сентября



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
235	Макаронные изделия отварные с маслом и тёртым сыром	170	10,5	11,8	26,00	221,00	0,16
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Яблоко	110	0,40	0,50	11,80	56,40	6,0
Завтрак2							
10-00	Нектар овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
622 (з)	Салат из свежих овощей	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,30
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,26	0,0	31,2	132,24	7,80
	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							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44
Ужин							
19	Запеканка творожная	130	19,6	16,4	14,7	325,78	0,33
319 (к)	Соус абрикосовый	25	0,1	0,0	16,4	75,63	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	
393	Чай с молоком, сахаром	180/10/7	1,50	1,70	12,10	65,50	0,56
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			71,4	79,2	286,4	2327,9	40,3



Меню и пищевая ценность блюд на

31 августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

9

День: 4

Неделя: 2

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
Завтрак							
235	Макаронный изделия отварные с маслом, тёртым сыром	150	9,3	10,1	22,7	194,20	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Кофейный напитокс молоком с сахаром	150	2,2	2,4	14,0	87,50	1,4
	Яблоко	110	0,40	0,50	11,80	56,40	6,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
622 (з)	Салат из свежих овощей	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	160	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5
378	Кисель из ягод (вишня)	150	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5
	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							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,2	5,8	8,5	108,00	2
Ужин							
19	Запеканка творожная	40	16,6	12,6	12,4	275,66	0,3
319 (к)	Соус абрикосовый	25	0,1	0,0	16,4	75,63	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	45,60	
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 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		
			57,2	62,3	235,9		