

меню и пищевая ценность блюд

2 сентября 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

2

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Основной

с 01 сентября по 01 марта

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>							
230	Вареники ленивые	90	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
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	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Мандарин	40	0,3	0,1	3,0	15,20	5
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
559 (з)	Салат с помидорами с растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей (155/10)	165	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
254	Филе рыбное запеченное	60	6,4	2,8	6,7	77,20	0,01
342	Рагу овощное	110	2,8	4,5	7,5	129,80	5,0
375	Компот из ягод (смородина)	150	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5
	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	
<b>Полдник</b>							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	60	3,9	8,1	30,8	213,40	0,00
401	Снежок	180	5,2	4,4	14,4	130,80	1,6
<b>Ужин</b>							
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	170	11,7	9,3	14,9	300,60	3,9
	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	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), 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>С</b>
			<b>57,2</b>	<b>56,6</b>	<b>211,4</b>		<b>1787,8</b>

Меню и пищевая ценность блюд на

2 сентября 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

Неделя: 1

Сезон: Основной

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория:

3 -7 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,9	3,50	26,00	0,12
	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	109,60	1,20
	Мандарин	80	0,5	0,2	6,0	30,40	9
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Нектар овощной	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
559 (з)	Салат с помидорами с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,00
138 (к)	Суп гороховый с мясом (185/15)	200	4,1	8	15,2	188,00	5,30
254	Филе рыбное запеченное	80	8,5	3,7	8,9	102,93	0,02
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
375	Компот из ягод (смородина)	180	0,3	0,11	17,80	81,72	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	
<b>Полдник</b>							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	70	4,5	9,4	36,0	249,0	0,00
401	Снежок	200	5,8	5,0	16,7	148,9	1,47
<b>Ужин</b>							
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	13,8	11,0	18,0	355,8	4,6
	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	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), 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>76,0</b>	<b>70,7</b>	<b>273,4</b>		