

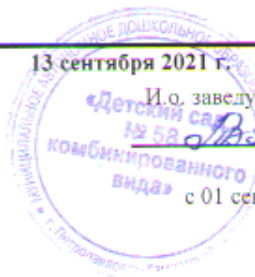
Именно и пищевая ценность блюд

13 сентября 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова



9 День: 4
Неделя: 2
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			
Завтрак								
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06	
	Масло коровье сладкосливочное	7	0,07	5,50	0,07	49,60		
	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	
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8	
Завтрак2								
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	
Обед								
622 (з)	Салат из морской капусты с клеквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6	
133 (с)	Суп картофельный с птицей (155/10)	165	3,2	5,04	13,8	75,35	8,1	
249	Филе минтая, запеченное в омлете	55	6,6	4,3	4,5	101,6	0,6	
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6	
376	Компот из кураги	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0	
	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								
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3	
401	Варенец с лактулозой	150	5,2	4,4	8,0	121,20	1,6	
Ужин								
279	Суфле из отварного мяса с рисом с	65	10,2	8,9	16,8	172,50	0,12	
322	Пюре картофельно-морковное	100	1,2	4,05	10,1	76,6	6	
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5	
	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		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			С
			47,4	55,7	230,1			1592,3

