

Меню и пищевая ценность блюд на 29 сентября 2021 г.

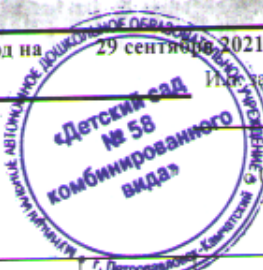
Утверждаю

Исполняющей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

5 День: 5
Неделя: 1
Сезон: Основной

Возрастная категория: 3-7 лет



с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,80	2,00
360	Масло коровье сладкосливочное несоленое	7	0,07	5,50	0,07	49,60	0,00
	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
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
76	Рассольник ленинградский с птицей (185/15)	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
441 (с)	Сердце тушёное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,90	
321	Пюре картофельное	130	2,6	6,0	15,1	137,09	7,09
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
401	Ряженка	200	6,2	5,1	9,1	132,44	1,73
Ужин							
14 (с)	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,3	0,0	0,6	3,50	2,50
254	Филе минтая запеченное	70	8,4	5,5	5,2	129,31	0,0
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		9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛИЯ СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			60,9	62,0	251,0	1990,2	69,5

Именно и пищевая ценность блюд

29 сентября 2021 г.

Утверждаю

И. И. Заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

5

День: 5

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
Завтрак							
237	Каша жидкая на молоке (из хлопьев)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
360	Масло коровье сладко сливочное	5	0,05	5,5	0,1	35,43	0,0
	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
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
76	Рассольник ленинградский с птицей	165	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
441 (с)	Сердце тушеное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,20	0,0
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,4	12,8	116,60	6,1
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5
401	Ряженка	180	5,2	4,4	8,0	117,60	1,6
Ужин							
14 (с)	Дополнительный гарнир : огурец	20	0,3	0,0	0,5	3,85	2,0
254	Филе минтая запеченное	50	5,3	2,4	3,6	70,80	0,00
342	Рагу овощное	100	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	0,00	8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 1 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		
			47,1	47,7	202,0	1559,6	63,4