

Меню и пищевая ценность блюд на

30 сентября 2021 г.

Утверждаю

И.о.директора МДОУ "Детский сад № 58"

Т.В. Асекритова

7 День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Основной

Т.В. Асекритова

Возрастная категория: 3-7 лет



| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г)        |          |          | Энергетическая ценность               | Витамины (мг)<br>С     |
|---|---|--------------|-----------------------------|----------|----------|---------------------------------------|------------------------|
|   |   |              | Б                           | Ж        | У        |                                       |                        |
| <b>Завтрак</b>  |   |              |                             |          |          |                                       |                        |
| 215   | Омлет натуральный   | 100          | 9,2                         | 16,0     | 1,7      | 181,42                                | 0,8                    |
|   | Дополнительный гарнир: горошек зеленый                            | 25           | 0,9                         | 0,8      | 1,9      | 20,62                                 | 3,6                    |
|   | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                              | 30           | 2,9                         | 1,01     | 15,60    | 79,10                                 |                        |
| 397   | Кофейный напиток с молоком  | 180          | 2,6                         | 2,9      | 17,0     | 107,50                                | 1,70                   |
|   | Груша   | 120          | 0,4                         | 0,4      | 12,4     | 56,40                                 | 6                      |
| <b>Завтрак2</b>   |   |              |                             |          |          |                                       |                        |
| 10-00   | Сок фруктовый   | 100          | 0,4                         | 0,0      | 13,3     | 56,00                                 | 3                      |
| <b>Обед</b>   |   |              |                             |          |          |                                       |                        |
| 28  | Салат зелёный с огурцом   | 60           | 0,60                        | 4,8      | 1,20     | 48,95                                 | 4,50                   |
| 113 (к)   | Борщ сибирский  | 200          | 3,8                         | 4,6      | 6,4      | 164,40                                | 7,80                   |
| 261   | Тефтели рыбные с соусом (60/20)                                   | 80           | 5,9                         | 6,3      | 8,36     | 113,84                                | 0,73                   |
| 342   | Рагу овощное  | 120          | 3,5                         | 6,2      | 8,8      | 161,20                                | 5,9                    |
| 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                                 |                        |
| <b>Полдник</b>  |   |              |                             |          |          |                                       |                        |
| 786 (с)   | Булочка "Творожная"   | 70           | 6,8                         | 2,4      | 37,7     | 204,17                                | 0,11                   |
| 401   | Кефир с лактулозой  | 200          | 6,2                         | 5,7      | 8,2      | 131,11                                | 1,73                   |
| <b>Ужин</b>   |   |              |                             |          |          |                                       |                        |
| 291   | Запеканка картофельная с мясом отварным                           | 160          | 13,0                        | 20,8     | 27,0     | 331,67                                | 7,11                   |
|   | Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку | 25           | 0,4                         | 1,5      | 1,1      | 20,20                                 | 0,16                   |
|   | 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                                 |                        |
| 394   | Чай с молоком с сахаром   | 180          | 1,5                         | 1,7      | 12,1     | 65,5                                  | 0,56                   |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 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) С</b> |
|   |   |              | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b> | <b>У</b> |                                       |                        |
|   |   |              | 65,5                        | 77,7     | 249,2    | 2092,7                                | 46,8                   |

меню и пищевая ценность блюд

30 сентября 2021 г.

Утверждаю

И.И. Ваведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

7

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Основной

Возрастная категория: 1,5-3 лет



с 01 сентября по 01 марта

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                                    | порции | Пищевые вещества (г)        |             |              | Энергетическая ценность                | Витамины (мг)        |
|---|---|--------|-----------------------------|-------------|--------------|--|----------------------|
|   |   |        | Б                           | Ж           | У            |  | С                    |
| <b>Завтрак</b>  |   |        |                             |             |              |  |                      |
| 215   | Омлет натуральный   | 70     | 6,5                         | 11,2        | 1,2          | 127,00                                 | 0,6                  |
|   | Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный           | 20     | 0,7                         | 0,6         | 1,5          | 16,50                                  | 2,9                  |
|   | Хлеб из муки пшеничной первого сорта                              | 20     | 1,5                         | 0,54        | 9,7          | 48,64                                  |                      |
| 397   | Кофейный напиток с молоком  | 150    | 2,2                         | 2,4         | 14,0         | 87,50                                  | 1                    |
|   | Груша   | 100    | 0,3                         | 0,0         | 10,3         | 47,50                                  | 5                    |
| <b>Завтрак2</b>   |   |        |                             |             |              |  |                      |
| 10-00   | Сок фруктовый   | 100    | 0,4                         | 0,0         | 13,3         | 56,00                                  | 3                    |
| <b>Обед</b>   |   |        |                             |             |              |  |                      |
| 28  | Салат из зелёный с огурцом  | 40     | 0,40                        | 3,1         | 0,80         | 32,60                                  | 3,60                 |
| 113 (к)   | Борщ сибирский  | 165    | 3,1                         | 3,8         | 5,3          | 135,60                                 | 6,50                 |
| 261   | Тефтели рыбные с соусом (50/15)                                   | 65     | 4,8                         | 5,1         | 6,80         | 92,5                                   | 0,6                  |
| 342   | Рагу овощное  | 100    | 2,5                         | 4,1         | 6,8          | 118,00                                 | 4,5                  |
| 699 с.  | Напиток лимонный  | 150    | 0,1                         | 0           | 20,7         | 85,90                                  | 3                    |
|   | 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>  |   |        |                             |             |              |  |                      |
| 786 (с)   | Булочка "Творожная"   | 60     | 6,1                         | 2,1         | 32,3         | 175,00                                 | 0,09                 |
| 401   | Кефир с лактулозой  | 180    | 5,2                         | 4,4         | 7,2          | 114,00                                 | 1,6                  |
| <b>Ужин</b>   |   |        |                             |             |              |  |                      |
| 291   | Запеканка картофельная с мясом                                    | 160    | 11,8                        | 18,1        | 24,4         | 323,69                                 | 6,4                  |
|   | Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку | 25     | 0,4                         | 1,5         | 1,1          | 20,20                                  | 0,16                 |
|   | 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                                  |                      |
| 394   | Чай с молоком с сахаром   | 150    | 1,1                         | 1,2         | 9,3          | 53,20                                  | 0,5                  |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 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>52,1</b>                 | <b>60,0</b> | <b>203,9</b> | <b>1722,3</b>                          | <b>39,3</b>          |