

меню и пищевая ценность блюд

5 октября 2021 г.

Утверждаю

И.В. Заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова



с 01 сентября по 01 марта

2 День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Основной  
Возрастная категория: 1,5-3 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	110	13,9	11,5	18,1	253,73	1,3
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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
559 (з)	Салат зеленый 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 (лосось)	60	6,4	2,8	6,7	77,20	0,01
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
375	Компот из ягод Вишни)	150	0,1	0,0	10,0	41,50	5,0
	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	
<b>Полдник</b>							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	60	3,9	8,1	30,8	213,40	0,00
401	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,00	1,3
<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) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			59,3	58,5	219,2	1847,1	35,9



Меню и пищевая ценность блюд на 5 октября 2021 г.

Утверждаю

Неделя: 1  
Сезон: Основной

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,00
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,1	8	15,2	188,00	5,30
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	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 (вишни)	180	0,1	0,00	12,40	50,20	6,0
	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	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	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 1 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>		
			74,4	69,8	272,0		