

Меню и пищевая ценность блюд на



Утверждаю

4 День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Основной

6 октября 2021 г.  
№ 58  
комбинированной  
вида  
с 01 сентября по 01 марта

Т.В. Асекритова

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г)        |          |          | Энергетическая ценность               | Витамины             |
|---|--|--------------|-----------------------------|----------|----------|---------------------------------------|----------------------|
|   |  |              | Б                           | Ж        | У        |                                       | (мг)<br>С            |
| <b>Завтрак</b>  |  |              |                             |          |          |                                       |                      |
| 237   | Запеканка из творога                     | 100          | 15,1                        | 12,6     | 11,3     | 250,60                                | 0,25                 |
| 360   | Соус смородиновый                        | 25           | 0,18                        | 0,12     | 15,12    | 76,87                                 | 5,70                 |
|   | Хлеб из муки пшеничной первого сорта     | 30           | 2,9                         | 1,01     | 15,60    | 79,10                                 |                      |
| 395   | Кофейный напиток с молоком               | 180          | 2,6                         | 2,9      | 17,0     | 107,5                                 | 1,70                 |
|   | Банан                                    | 80           | 1,3                         | 0,4      | 20       | 94,00                                 | 8,00                 |
| <b>Завтрак2</b>   |  |              |                             |          |          |                                       |                      |
| 10-00   | Нектар овощной                           | 100          | 0,1                         | 0,00     | 10,3     | 42,00                                 | 0,8                  |
| <b>Обед</b>   |  |              |                             |          |          |                                       |                      |
| 20  | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60           | 0,84                        | 3,1      | 8,4      | 48,75                                 | 21,0                 |
| 87  | Суп рыбный (с пшеном)                    | 200          | 6,5                         | 3,7      | 14,1     | 140,93                                | 3,80                 |
| 278   | Бефстроганов из отварного мяса           | 110          | 13,1                        | 6,2      | 3,2      | 123,60                                | 1,10                 |
| 165   | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)      | 115          | 4,8                         | 6,1      | 23,3     | 231,98                                |                      |
| 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>  |  |              |                             |          |          |                                       |                      |
|   | Печенье                                  | 45           | 3,1                         | 6,2      | 35,2     | 195,10                                | 1,3                  |
| 401   | Биокефир                                 | 200          | 5,3                         | 5,1      | 8,0      | 130,89                                | 1,73                 |
| <b>Ужин</b>   |  |              |                             |          |          |                                       |                      |
| 13  | Салат из свежих огурцов с зеленью и      | 60           | 0,3                         | 4,4      | 1,6      | 45,97                                 | 5,1                  |
| 304   | Плов с птицей (цыпляты)                  | 180          | 12,6                        | 17,8     | 23,5     | 318,00                                | 0,45                 |
|   | 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                                 |                      |
| 1195 к  | Чай зеленый с молоком с сахаром          | 180          | 1,5                         | 1,6      | 12,1     | 64,20                                 | 4,60                 |
|   | Зефир                                    | 20           | 0,16                        | 0,0      | 9,2      | 65,00                                 |                      |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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> |                                       |                      |
|   |  |              | 77,9                        | 74,0     | 304,4    | 2365,1                                | 59,1                 |

Именно и пищевая ценность блюд

6 октября 2021 г.

Утверждаю

И.о. руководящей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

4

День: 4

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)<br>С     |
|---|--|--------------|-----------------------------|----------|----------|---------------------------------------|------------------------|
|   |  |              | Б                           | Ж        | У        |                                       |                        |
| <b>Завтрак</b>  |  |              |                             |          |          |                                       |                        |
| 237   | Запеканка из творога                     | 75           | 11,3                        | 9,5      | 8,5      | 188,00                                | 0,2                    |
| 360   | Соус смородиновый                        | 20           | 0,15                        | 0,1      | 12,1     | 61,50                                 | 5,4                    |
|   | 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                    |
|   | Банан                                    | 80           | 1,3                         | 0,4      | 20       | 94,00                                 | 8,00                   |
| <b>Завтрак2</b>   |  |              |                             |          |          |                                       |                        |
| 10-00   | Нектар тыквенный с мякотью               | 100          | 0,1                         | 0,00     | 10,3     | 42,00                                 | 0,8                    |
| <b>Обед</b>   |  |              |                             |          |          |                                       |                        |
| 20  | Салат из белокачанной капусты с морковью | 40           | 0,56                        | 2,03     | 5,6      | 35,20                                 | 14,0                   |
| 87  | Суп рыбный (с пшеном)                    | 150          | 4,9                         | 2,8      | 10,6     | 105,70                                | 2,90                   |
| 278   | Бефстроганов из отварного мяса           | 100          | 11,2                        | 5,3      | 2,7      | 105,40                                | 0,9                    |
| 165   | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)      | 105          | 4,1                         | 5,2      | 21,5     | 193,83                                |                        |
| 699 с.  | Напиток лимонный                         | 150          | 0,1                         | 0        | 20,7     | 85,90                                 | 3                      |
|   | 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                                 |                        |
| <b>Полдник</b>  |  |              |                             |          |          |                                       |                        |
|   | Печенье                                  | 45           | 3,1                         | 6,2      | 35,2     | 195,10                                | 1,3                    |
| 401   | Биокефир                                 | 150          | 4,3                         | 3,7      | 6,0      | 95,00                                 | 1,3                    |
| <b>Ужин</b>   |  |              |                             |          |          |                                       |                        |
| 13  | Салат из свежих огурцов с зеленью и      | 40           | 0,2                         | 2,9      | 1        | 30,60                                 | 4,3                    |
| 304   | Плов с птицей (цыпляты)                  | 150          | 10,5                        | 14,8     | 19,6     | 265,00                                | 0,38                   |
|   | 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                                 |                        |
| 1195 к  | Чай зеленый с молоком с сахаром          | 150          | 1,0                         | 1,2      | 9,2      | 52,40                                 | 3,8                    |
|   | Зефир                                    | 20           | 0,16                        | 0,0      | 9,2      | 65,00                                 |                        |
| <b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ I 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> |                                       |                        |
|   |  |              | 62,2                        | 58,9     | 255,2    | 1939,3                                | 47,7                   |