

Именно и пищевая ценность блюд

29 сентября 2021 г.

Утверждаю

заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

20 День: 5
Неделя: 4
Сезон: Основной
Возрастная категория: 1,5-3 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							
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	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3,0	49,60	3,6
148 (с)	Суп с макаронными изделиями, птицей	165	5,4	7,2	13,9	106,60	5,20
310	Суфле куриное	60	5,2	4,4	6,8	98,6	0,2
315	Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,1	
375	Компот из ягод (клюква)	150	0,1	0	12,6	52,50	7,0
	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							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Кефир	180	5,2	5,4	8,2	105,19	1,80
Ужин							
277	Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2
319	Картофель в молоке	90	2,1	2,8	15,2	67,2	2,1
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
392	Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 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		
			54,1	66,4	258,2		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			56,1	58,0	221,5		

Меню и пищевая ценность блюд на 28 октября 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

20

День: 5
Неделя: 4
Сезон: Основной

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)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	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
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	4,5	74,40	4,00
148 (с)	Суп с макаронными изделиями, птицей	200	6,50	8,70	16,80	129,20	6,30
310	Суфле куриное	75	6,5	5,5	7,9	125,5	0,25
315	Рис отварной	110	2,53	5,39	17,1	160,71	
375	Компот из ягод (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	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							
747 (с)	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Кефир	200	5,9	5,7	9,6	121,7	1,73
Ужин							
277	Гуляш из говядины	100	14,9	13,9	38,4	342,68	3,60
319	Картофель в молоке	110	2,5	3,5	18	83,50	2,6
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
392	Чай с сахаром	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,6	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			65,9	80,9	303,9	2210,8	35,4
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			65,3	72,0	276,0	2113,8	60