

3 Меню и пищевая ценность блюд на

3 ноября 2021

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

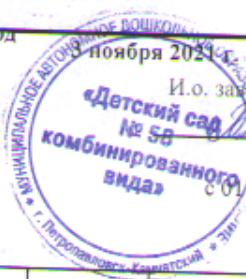
День: 3
Неделя: 1
Сезон: Основной

3 Возрастная категория: 3-7 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	130	13,8	25,4	2,6	296,40	1,2
	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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14 (с)	Салат из консервированных огурцов с луком и растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,30
62	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,70
302	Печень тушёная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,50	4,80
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,50
	Рис отварной	130	3,0	5,79	18,32	189,93	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,94	0,90	26,22	119,26	
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	70	3,2	4	42,0	223,00	0,19
	Молоко витаминизированное	185	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Ужин							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
258	Шницель рыбный натуральный	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
350	Соус молочный	25	0,80	3,3	2,30	34,00	0,37
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
	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	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал/г)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			62,7	83,9	237,5	2007,0	59,7

Именно и пищевая ценность блюд



Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58"

Т.В. Аскритова

3 День: 3
Неделя: 1
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)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	100	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: горошек	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	
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
14 (с)	Салат из консервированных огурцов с луком и растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
62	Борщ с мясом	165	6,7	8,4	4,9	96,60	5,5
302	Печень тушёная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,8
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,72	19,8	91,20	
	Рис отварной	110	2,5	5,39	17,1	160,71	
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
	Молоко витаминизированное	160	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
258	Шницель рыбный натуральный	55	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3
321	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
	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	
378	Кисель из ягод (вишня)	150	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ I 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		
			50,4	66,1	217,3	1704,9	54,4