

Меню и пищевая ценность блюд на 9 ноября 2021 г.

Утверждаю

Детский сад № 58 комбинированного вида, заведующей МАДОУ "Детский сад № 58"

5 День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Основной

Т.В. Асекритова

Детский сад № 58 комбинированного вида

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>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	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
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
76	Рассольник ленинградский с птицей (185/15)	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
441 (с)	Сердце тушеное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,90	
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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>							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
401	Ряженка	200	6,2	5,1	9,1	132,44	1,73
<b>Ужин</b>							
14 (с)	Салат из консервированных огурцов с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,30
254	Филе минтая запеченное	70	8,4	5,5	5,2	129,31	0,0
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
	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		9,50	40,10	2,50
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>64,5</b>	<b>72,8</b>	<b>254,3</b>		

Итого и пищевая ценность блюд

сентября 2021 г.

Утверждаю

И. В. Асекритова, заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова



5 День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Основной

с 01 сентября по 01 марта

5 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>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	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
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
76	Рассольник ленинградский с птицей	165	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
441 (с)	Сердце тушёное в соусе	60	8,4	1,2	1,8	52,20	
321	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	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>							
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5
401	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,6
<b>Ужин</b>							
14 (с)	Салат из консервированных огурцов и	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
254	Филе минтая запеченное	50	5,3	2,4	3,6	70,80	0,00
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
	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	
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11	0,00	8,2	34,60	2,2
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 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>		
			<b>51,2</b>	<b>54,9</b>	<b>206,3</b>		