

Именно и пищевая ценность блюд

11 ноября 2021

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

7 День: 2
Неделя: 2
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)	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
215	Омлет натуральный	70	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6	
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	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		
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1	
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5	
Завтрак2								
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	
Обед								
28	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45	
113 (к)	Борщ сибирский	165	3,1	3,8	5,3	135,60	6,50	
261	Тефтели рыбные с соусом (50/15)	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6	
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5	
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3	
	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								
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,09	
401	Кефир с лактулозой	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3	
Ужин								
291	Запеканка картофельная с мясом	130	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2	
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 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			С
			49,9	55,3	210,0			1666,1

Меню и пищевая ценность блюд на 11 ноября 2021

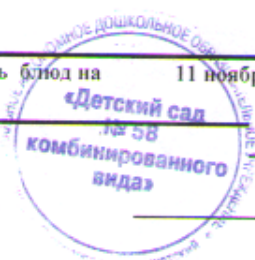
Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

7 День: 2
Неделя: 2
Сезон: Основной

Возрастная категория: 3-7 лет



Т.В. Асекритова

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	100	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
	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	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,2	11,80	78,90	5,18
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
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	
Полдник							
786 (с)	Булочка "Творожная"	70	6,8	2,4	37,7	204,17	0,11
401	Кефир с лактулозой	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
Ужин							
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	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	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			63,1	71,6	261,6	2066,1	45,6