

Имя и пищевая ценность блюд

15 ноября 2021

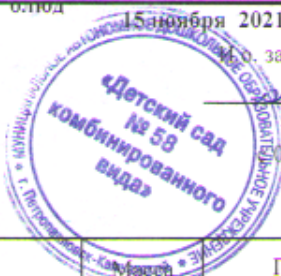
Утверждаю

9

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Основной

заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Аскритова



с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	количество порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			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	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
133 (с)	Суп картофельный с мясом (155/10)	165	3,2	5,04	13,8	75,35	8,1
249	Филе трески, запеченное в омлете	55	6,6	4,3	4,5	101,6	0,6
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,5	0,1	19,9	84,20	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	
Полдник							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
Ужин							
279	Суфле из отварного мяса с рисом с	65	10,2	8,9	16,8	172,50	0,12
322	Пюре картофельно-морковное	100	1,2	4,05	10,1	76,6	6
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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		
			46,2	54,9	234,3	1593,6	43,2

Меню и пищевая ценность блюд на

15 ноября 2021

Утверждаю

Директору МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

День: 4
Неделя: 2
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		
Завтрак							
262 (к) 1	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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
Завтрак2							
10-00	Нектар овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
133 (с)	Суп картофельный с мясом (185/15)	200	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
249	Филе трески, запеченное в омлете	70	8,6	4,9	5,3	116,2	0,7
336	Капуста тушеная	120	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
	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							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Ряженка	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужин							
279	Суфле из отварного мяса с рисом с маслом (80/5)	85	13,3	11,6	21,9	225,57	0,14
322	Пюре катрофельно-морковное	110	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			60,4	70,2	283,2	1967,0	48,5