

меню и пищевая ценность блюд

17 ноября 2021

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

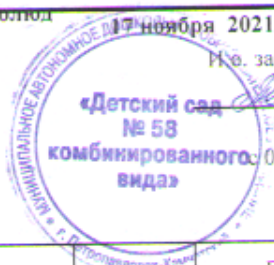
11

День: 1

Неделя: 3

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	70	6,9	12,7	1,1	148,00	0,6
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	20	0,3	1,1	1,3	15,73	1,6
	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 яблочно-апельсиновый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (150/10)	160	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	60	4,8	2,1	5,7	76,52	0,1
284 с	Овощи запеченный под соусом	100	2,7	7,1	6,3	130,60	6,5
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	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							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	4,0	2,9	30,4	158,60	0,04
	Молоко витаминизированное	160	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
13	Салат из консер огурцов с зеленью и	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
305	Биточки рубленные из птицы (цыплята)	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,9
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
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 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал/л)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			47,0	58,2	191,5		

Меню и пищевая ценность блюд на

17 ноября 2021

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

11 День: 1
Неделя: 3
Сезон: Основной
Возрастная категория: 3-7 лет



с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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: икра кабачковая	25	0,37	1,37	1,62	19,66	2,00
	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
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (185/15)	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	70	5,8	2,5	6,70	90,2	0,12
284 с	Овощи запеченные под соусом	110	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,50
	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							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05
	Молоко витаминизированное	185	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Ужин							
13	Салат из консер огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
355	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,30	6,50
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	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал/г)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			60,5	75,5	225,9		