

19

День: 4
Неделя: 4
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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с грушей	150	3,9	7,6	20,6	215,00	1,5
	Яйцо отварное	40	5,1	4,36	0,28	62,80	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Кофейный напиток с молоком	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
		80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
22 (с)	Салат из консервированных помидоров с луком, растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
113 (к)	Борщ сибирский	165	3,1	3,8	5,3	135,6	6,50
251	Филе минтая, запеченное в молочном	55	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
375	Компот из кураги	150	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5
	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							
782 (с)	Булочка творожная	50	2,5	4,8	20,3	146,30	0,4
401	Кефир	150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
564 (з)	Салат из консервированных огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
290	Пудинг из говядины	60	8,4	4,2	2,6	112,0	0,12
324	Пюре морковное	100	1,6	4,05	8,5	76,6	4,60
392	Кисель из ягод вишни	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 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			51,5	55,2	210,0		

Меню и пищевая ценность блюд на

29 ноября 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

19

День: 4

Неделя: 4

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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с грушей	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	яйцо отварное	40	5,1	4,36	0,28	62,80	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
		80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар овощной	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
22 (с)	Салат с консервированными помидорами и луком, растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,30	6,50
375	Компот из кураги	180	0,26	0,11	17,80	81,72	7,80
	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							
782 (с)	Булочка Творожная	70	3,5	6,7	28,4	206,00	0,6
401	Кефиир	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
12	Салат из кукурузы	60	4,55	2,7	3,2	129,00	1,20
290	Пудинг из говядины	70	9,9	5,1	3,1	131,0	0,14
324	Пюре морковное	110	2,2	4,6	9,0	85,4	5,10
392	Кисель из ягод вишни	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 4, НЕДЕЛЯ 4 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		
			67,2	65,8	249,7	2163,0	54,6