

меню и пищевая ценность блюд

30 ноября 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

20

День: 5
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)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
50	Омлет натуральный	150	13,0	22,4	2,4	254,00	1,2
	Икра кабачковая	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	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
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным	40	0,6	3,9	3,0	49,60	3,6
148 (с)	Суп с макаронными изделиями, мясом	160	1,4	2,4	10,1	60,22	0,30
310	Суфле из говядины	60	10,2	9,5	18,4	180,0	4,2
315	Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,1	
375	Кисель из ягод (клюква)	150	0,1	0	12,6	52,50	7,0
	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							
	Вафля	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Ряженка	160	4,6	4,8	7,3	93,50	1,60
Ужин							
277	Бефстроганов из печени	90	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2
319	Картофельное пюре	90	2,1	2,8	15,2	67,2	2,1
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
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 5, НЕДЕЛЯ 4 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		
			64,5	84,0	250,0	1922,0	29,5
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			51,6	58,3	222,7	1701,1	44

Меню и пищевая ценность блюд на

30 ноября 2021 г.

Утверждаю

20

День: 5

Неделя: 4

Сезон: Основной



И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

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							
50	Омлет натуральный	200	18,4	32,0	3,4	362,80	1,3
	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
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	4,5	74,40	4,00
148 (с)	Суп с макаронными изделиями, мясом	200	6,50	8,70	16,80	129,20	6,30
310	Суфле из говядины	75	13,3	11,6	21,9	225,6	0,25
315	Рис отварной	110	2,53	5,39	17,1	160,71	
375	Кисель из ягод (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	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							
747 (с)	Вафля	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Ряженка	200	5,9	5,7	9,6	121,7	1,73
Ужин							
277	Бефстроганов из печени	100	13,1	6,2	3,2	123,60	3,60
319	Картофельное пюре	110	2,4	5,2	13	120,30	6,5
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
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	59,6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,6	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			81,4	95,4	253,2	2122,9	39,2
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			66,4	73,0	271,7	2107,3	60