

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>								
180		Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой)	150	3,9	7,6	20,6	215,00	1,5
		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
		Банан	40	0,3	0,1	3	15,20	4,5
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0	63,48	
<b>Завтрак2</b>								
10-00		Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>								
15		Салат из помидоров и перца с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
140 (с)		Суп с макаронными изделиями, с птицей	165	5,4	7,2	13,9	106,60	5,2
403 (к)		Плов с мясом	150	11,1	14,9	20,1	272,30	0,38
375		Компот из ягод (черная смородина)	150	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
<b>Полдник</b>								
776 (с)		Булочка "Розовая"	50	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6
401		Йогурт фруктовый	150	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
<b>Ужин</b>								
45		Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
274		Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	170	9,4	8,6	21,2	204,5	15,0
		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	
392		Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>				<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
				<b>50,0</b>	<b>61,1</b>	<b>222,7</b>		

Меню и пищевая ценность блюд

8 декабря 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

6 День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Основной

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Меню и пищевая ценность блюд на

8 декабря 2021 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

6 День: 1  
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) С	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы)	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00	
	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	
	Банан	80	0,6	0,2	6	30,40	9,0	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,48		
<b>Завтрак2</b>								
10-00	Нектар фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	
<b>Обед</b>								
15	Салат из помидоров и перца с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25	
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30	
403 (к)	Плов с мясом	180	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46	
375	Компот из ягод (черная смородина)	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		
<b>Полдник</b>								
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,0	35,3	182,56	3,6	
401	Йогурт фруктовый	200	5,9	5,1	20,6	154,0	1,47	
<b>Ужин</b>								
61 (к)	Винегрет овощной	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3	
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	200	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7	
	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		
392	Чай с сахаром	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
<b>СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			<b>С</b>
<b>возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>64,7</b>	<b>79,5</b>	<b>291,0</b>			
						<b>2237,0</b>	<b>64,9</b>	