Меню и пищевая ценность блюд на **7 февраля 2022 г.** **Утверждаю**

Асекритова Татьяна Владимировна
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58", Серийный номер сертификата: 00 e3 c4 e5 88 6f 4d 49 d4
2022.02.07 14:59:11+12'00'

5 **День:** 5

Неделя: 1

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,2	19,4	203,00
	Яйцо отварное	40	3,8	3,9	4,8	60,00
			0,07	5,50	0,07	49,60
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00
	Груша	50	0,33	0,005	4,10	23,60
Завтрак2						
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00
Обед						
34	Салат из свеклы и горошка	40	0,6	3,9	3	49,60
76	Рассольник ленинградский с	165	4,9	6,5	6,1	122,20
441 (с)	Сердце, тушеное в соусе	70	5,4	3,1	4,2	89,82
321	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64
Полдник						
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,8	157,20
401	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,00
Ужин						
14 (с)	Огурец консервированный	40	0,4	3,1	0,8	32,60
254	Филе минтая запеченное	50	5,3	2,4	3,6	70,80
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,00
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60
393	Чай с сахаром	150/7	0,11	0,00	8,2	34,60

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
	Б	**Ж**	**У**	
	47,0	**55,4**	**207,1**	**1669,9**

Меню и пищевая ценность блюд на **7 февраля 2022 г.** **Утверждаю**

Асекритова Татьяна Владимировна
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58",
Серийный номер сертификата: 00 e3 c4 e5 88 6f 4d 49 d4
2022.02.07 14:59:26+12'00'

5 **День:** 5

Неделя: 1

Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из	200	5,1	9,8	26,0	275,8
	Яйцо	40	3,8	3,9	4,8	60,00
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60
	Груша	50	0,33	0,005	4,10	23,60
Завтрак2						
10-00	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,3	42,00
Обед						
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40
76	Рассольник ленинградский с мясом (185/15)	200	5,93	7,9	7,50	150,00
441 (с)	Сердце, тушеное в соусе	90	7,5	5,1	6,3	128,00
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76
	Хлеб из муки пшеничной первого	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 яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20
401	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20
Ужин						
14 (с)	Огурец консерв. Порционно	60	0,6	4,8	1,2	48,95
254	Филе минтая запеченное	70	8,4	5,5	5,2	129,31
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64
393	Чай с сахаром	180/10/7	0,15		9,50	40,10
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
			61,6	**67,6**	**257,3**	**2078,8**

Витамины (мг)
С
1,5
0,1
1
30,00
0,8
3,6
5,10
1,8
5,5
4,60
0,5
1,3
3,6
0,00
4,5
2,2
Витамины (мг)
С
66,1

Витамины (мг)
С
2,00
0,1
1,20
30,00
0,8
4,00
6,18
2,30
6,00
5,5
0,57
1,56
4,50
0,0
5,4
2,50
Витамины (мг)
С
72,6