

17 Меню и пищевая ценность блюд на

21 апреля 2022 г.

Утверждаю

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58

Т.В. Асекритова

День: 2

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный

Возрастная категория: 3-7 лет

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
245	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,10	1,20
произ.	Дополнительный горнир: горошек	30	0,9	0,8	1,9	24,74	3,6
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,9	0,70	10,40	60,00	
395	кофейный напиток	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	ИТОГО за завтрак	380	19,2	28,4	31,9	464,3	6,5
Завтрак2							
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произв.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5
	ИТОГО за второй завтрак	200	1	0	18	86	5
Обед							
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	5,9	4,5	74,40	4,00
157	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	180	2,7	4,7	13,3	126,29	4,10
305	Биточки рубленые из птицы	80	8,5	9,4	7,8	144,80	1,10
284(с)	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	130	3,43	9,2	8,2	169,87	8,5
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	655	17,1	29,8	61,4	637,2	19,1
Полдник							
786(с)	Булочка творожная	70	6,8	2,4	3,7	204,20	0,1
произв.	Кефир с лактулозой	200	5,6	6,4	8,00	112,0	1,32
	ИТОГО за полдник	270	12,4	8,8	11,7	316,2	1,4
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
254	Филе минтая запеченное	70	10,03	3,26	2,70	91,23	
321	Картофельное пюре	130	2,6	5,6	14,1	130,32	7,04
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	460	15,6	15,3	40,1	380,2	13,4
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			65,7	82,6	163,3	1883,9	45,0

Меню и пищевая ценность блюд на

21 апреля 2022 г.

Утверждаю

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58

17

День: 2

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Т.В. Асекритова

с 01 марта по 01 сентября

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
245	Омлет натуральный	130	12,0	20,8	2,2	235,80	1,04
произ.	Дополнительный гарнир: горошек	20	0,6	0,5	1,3	18,50	2,4
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,9	0,70	10,40	60,00	
395	кофейный напиток	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	ИТОГО за завтрак	350	17,1	24,9	30,9	421,8	5,1
Завтрак2							
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произв.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5
	ИТОГО за второй завтрак	200	1	0	18	86	5
Обед							
33	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,4	3,0	3,1	57,00	3,50
157	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	150	2,3	3,9	6,2	105,25	3,00
305	Биточки рубленые из птицы	60	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
284(с)	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	120	3,16	8,51	7,53	156,8	7,9
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	575	14,9	24,2	51,3	567,6	16,8
Полдник							
786(с)	Булочка творожная	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,1
произв.	Кефир с лактулозой	180	5,0	5,8	7,20	100,8	1,20
	ИТОГО за полдник	240	11,1	7,9	39,5	275,8	1,3
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью	40	0,2	2,9	1	30,6	4,3
254	Филе минтая запеченное	60	8,60	2,80	2,30	78,20	
321	Картофельное пюре	120	2,4	5,2	13,0	120,30	6,50
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
372	Компот (вишня)	180	0,1		12,4	50,2	6,00
	ИТОГО за ужин	445	14,3	11,9	51,5	387,6	16,8
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			58,7	69,1	191,4		44,5