

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		С
<p>18 Меню и пищевая ценность блюд на 22 апреля 2022 г. Утверждаю  Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58  <i>Т.В. Асекритова</i>  Т.В. Асекритова  День: 3  Неделя: 4  Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября  Возрастная категория: 3-7 лет</p>								
<b>Завтрак</b>								
22		Каша молочная гречневая	180	8,2	8,5	32,3	238,20	1,2
произ.		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
произ.		Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
приз.		Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00
		Чай черный с молоком	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,6
		<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>16,2</b>	<b>24,0</b>	<b>60,1</b>	<b>512,2</b>	<b>1,9</b>
<b>Завтрак2</b>								
произв.		Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
произ.		Яблоко	100	0,4	0,4	1	47,00	11,00
		<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>10,9</b>	<b>90,0</b>	<b>13,0</b>
<b>Обед</b>								
138(к)III		Суп гороховый с птицей	180	3,9	6,9	13,2	167,0	4,8
19,00		Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,8	6,3
261		Тефтели рыбные с соусом (60/20)	70	7,4	4,8	4,55	113,14	
342		Рагу овощное	130	4,2	6,2	8,8	137,4	5,9
376		Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,38	0,01	25,0	101,8	5,50
произ.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
		<b>ИТОГО за обед</b>	<b>645</b>	<b>17,8</b>	<b>23,7</b>	<b>66,0</b>	<b>631,7</b>	<b>22,5</b>
<b>Полдник</b>								
произв.		Печенье	50	2,8	4,6	17,5	105,45	1,3
произв.		Ацидофилин	200	6,0	6,4	8,40	116,0	1,32
		<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>11,0</b>	<b>25,9</b>	<b>221,5</b>	<b>2,6</b>
<b>Ужин</b>								
произ.		Огурец свежий порционно	30	0,2	0,5	0,6	4,11	0,4
281		Котлета мясная под соусом	80	0,8	0,2	28,7	121,70	7,50
315		Рис отварной	130	3,0	6,4	20,2	189,96	
произ.		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392		Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
		<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>440</b>	<b>6,7</b>	<b>9,1</b>	<b>71,2</b>	<b>428,4</b>	<b>9,2</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>				<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
				<b>50,4</b>	<b>68,3</b>	<b>234,1</b>	<b>1883,7</b>	<b>49,1</b>

Меню и пищевая ценность блюд на			Утверждаю				
18	День:	3	Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58 <i>Т.В. Асекритова</i>				
	Неделя:	4	Т.В. Асекритова				
	Сезон:	Ограниченный	с 01 марта по 01 сентября				
	Возрастная категория:	1,5-3 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
22	Каша молочная гречневая	150	6,8	7,1	26,9	119,00	1,0
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произв.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,08	0,10	46,30	0,00
	Чай черный с молоком	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,6
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>382</b>	<b>14,8</b>	<b>19,4</b>	<b>54,7</b>	<b>364,4</b>	<b>1,7</b>
<b>Завтрак2</b>							
произв.	Сок офруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
произ.	Яблоко	100	0,4	0,4	1	47,00	11,00
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>10,9</b>	<b>90,0</b>	<b>13,0</b>
<b>Обед</b>							
138(к)III	Суп гороховый с птицей	150	3,3	5,7	11,0	139,2	4,0
19,00	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,2	4,2
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	60	4,8	2,2	3,30	65,40	
342	Рагу овощное	120	3,0	4,9	8,2	141,6	5,4
376	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,38	0,01	25,0	101,8	5,50
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>575</b>	<b>13,3</b>	<b>16,9</b>	<b>61,5</b>	<b>542,8</b>	<b>19,1</b>
<b>Полдник</b>							
произв.	Печенье	50	2,8	4,6	17,5	105,45	1,3
произв.	Ацидофилин	200	6,0	6,4	8,40	116,0	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>11,0</b>	<b>25,9</b>	<b>221,5</b>	<b>2,6</b>
<b>Ужин</b>							
произ.	Огурец свежий порционно	30	0,2	0,5	0,6	4,11	0,4
281	Котлета мясная под соусом	60	0,6	0,2	22,0	91,30	5,70
315	Рис отварной	120	2,8	6,5	18,7	175,30	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>410</b>	<b>6,3</b>	<b>9,2</b>	<b>62,9</b>	<b>383,4</b>	<b>7,4</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			<b>44,0</b>	<b>57,0</b>	<b>215,9</b>	<b>1602,0</b>	<b>43,8</b>