

Меню и пищевая ценность блюд на

26 апреля 2022 г.

Утверждаю

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58"


20

День: 5

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

 Т.В. Асекритова

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (140/5/25)	170	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>16,5</b>	<b>16,2</b>	<b>70,4</b>	<b>464,0</b>	<b>7,9</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произв.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произв.	Мандарин	140	1,1	0,3	9,8	53,20	6
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>240</b>	<b>2,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>93,2</b>	<b>9,0</b>
<b>Обед</b>							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
72	Щи по-уральски с мясом (185/15)	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
406(к)	Сердце говяжье в соусе	80	9,8	1,4	2,1	60,9	0,00
319	Картофель в молоке	150	3,5	4,65	18	111,90	3,45
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	25,4	103,60	3,60
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,72	20,96	95,40	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>710</b>	<b>21,6</b>	<b>19,4</b>	<b>85,1</b>	<b>605,0</b>	<b>22,0</b>
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	5,2	5,8	8,5	108,00	14,5
произ.	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>11,0</b>	<b>17,0</b>	<b>217,0</b>	<b>16,7</b>
<b>Ужин</b>							
231	Сырники из творога	150	21,5	18,5	15,8	348,00	0,38
783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,40	73,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,6	1,7	13,4	71,0	4,6
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>395</b>	<b>24,7</b>	<b>20,7</b>	<b>55,3</b>	<b>541,3</b>	<b>5,1</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.),</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>33,8</b>	<b>29,7</b>	<b>115,9</b>	<b>1920,5</b>	<b>30,9</b>

<b>Меню и пищевая ценность блюд на</b> 20 День: 5 Неделя: 4 Сезон: Ограниченный Возрастная категория: 1,5-3 лет	<b>26 апреля 2022 г.</b>  Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58"  с 01 марта по 01 сентября	<b>Утверждаю</b> Т.В. Асекритова
---	--	-------------------------------------

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (140/5/25)	150	9,3	10,10	22,70	194,20	0,12
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,9	0,60	6,90	52,7	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>16,5</b>	<b>16,2</b>	<b>70,4</b>	<b>464,0</b>	<b>7,9</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произв.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произв.	Мандарин	140	1,1	0,3	9,8	53,20	6
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>240</b>	<b>2,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>93,2</b>	<b>9,0</b>
<b>Обед</b>							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	8,25
72	Щи по-уральски с мясом (185/15)	150	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
406(к)	Сердце говяжье в соусе	60	7,4	1,1	1,6	45,7	0,00
319	Картофель в молоке	110	2,8	4,1	19,6	83,51	2
699 (с)	Напиток лимонный	160	0,12	0,00	25,4	92,08	3,60
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,35	0,72	20,96	95,40	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>540</b>	<b>17,5</b>	<b>15,5</b>	<b>83,5</b>	<b>494,2</b>	<b>19,4</b>
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	5,2	5,8	8,5	108,00	14,5
произв.	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,0	4,7	7,7	98,10	1,98
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,2</b>	<b>10,5</b>	<b>16,2</b>	<b>206,1</b>	<b>16,5</b>
<b>Ужин</b>							
231	Сырники из творога	130	18,6	16,0	13,6	301,60	0,38
783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,40	73,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,6	1,7	13,4	71,0	4,6
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>375</b>	<b>21,8</b>	<b>18,2</b>	<b>53,1</b>	<b>494,9</b>	<b>5,1</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ</b> 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			30,9	27,2	113,7	1918,9	30,9