Меню и пищевая ценность блюд на **24 мая 2022 г.**

Асекритова Татьяна Владимировна
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58", Серийный номер сертификата: 00 e3 c4 e5 88 6f 4d 49 d4
2022.06.06 10:54:34+12'00'

16 **День:** 1
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшенная)	180	5,0	5,7	29,1	187,90	19,00
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,9	0,70	10,40	60,00	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	ИТОГО за завтрак	***395***	***13,7***	***14,3***	***62,5***	***412,0***	***20,3***
Завтрак2 в 10:00							
произв.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
	ИТОГО за второй завтрак	***100***	***0,5***	***0,1***	***10,1***	***43,0***	***2,0***
Обед							
59	Борщ вегетарианский	180	2,8	6,0	10,0	165,87	10,0
14	Салат из помидоров свежих с зеленым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,40	13,0
403 (к) I	Плов с мясом	180	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
378	Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0	29,5	124,89	7,4
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***615***	***18,3***	***29,9***	***80,5***	***734,3***	***30,9***
Полдник							
773(с)	Булочка Веснушка	70	6,2	4,90	43,1	241,60	
произв.	Кефир	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
	ИТОГО за полдник	***250***	***11,8***	***10,0***	***50,5***	***359,6***	***1,6***
Ужин							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	27,8	27,2	18,56	471,00	3,51
361	Соус клюквенный	20	0,02	0,01	4,00	15,60	1,20
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1	2,50
	ИТОГО за ужин	***370***	***29,4***	***27,7***	***41,8***	***575,3***	***7,2***

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	73,8	**82,0**	**245,4**	**2124,2**	**61,9**

Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшенная)	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,70
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,9	0,70	10,40	60,00	

397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	ИТОГО за завтрак	***365***	***12,8***	***13,3***	***57,6***	***380,1***	***3,0***
Завтрак2 в 10:00							
произв.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
	ИТОГО за второй завтрак	***100***	***0,5***	***0,1***	***10,1***	***43,0***	***2,0***
Обед							
59	Борщ вегетарианский	150	2,3	4,7	8,3	138,20	8,3
14	Салат из помидоров свежих с зеленым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
403 (к) I	Плов с мясом	150	11,10	14,90	20,10	272,30	0,38
378	Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0	29,5	124,89	7,4
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***535***	***15,4***	***23,6***	***72,8***	***630,6***	***24,8***
Полдник							
773(с)	Булочка Веснушка	50	3,9	3,10	26,9	151,00	
произв.	Кефир	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
	ИТОГО за полдник	***230***	***9,5***	***8,2***	***34,3***	***269,0***	***1,6***
Ужин							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	130	2,2	21,6	16,51	373,20	2,73
361	Соус клюквенный	20	0,02	0,01	4,00	15,60	1,20
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1	2,50
	ИТОГО за ужин	***350***	***3,9***	***22,1***	***39,7***	***477,5***	***6,4***

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	42,2	**67,3**	**214,5**	**1800,3**	**37,8**