Меню и пищевая ценность блюд на 2 июня 2022 г.

Асекритова Татьяна Владимировна
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58", Серийный номер сертификата: 00 e3 c4 e5 88 6f 4d 49 c4
2022.06.06 14:08:27+12'00'

3 **День:** 3
Неделя: 1
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							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	27,8	27,2	18,56	471,00	3,51
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,60
	Итого за завтрак	***385***	***32,61***	***30,69***	***49,76***	***640,30***	***8,23***
Завтрак2 в 10:00							
произ.	Сок овощной	100	1,50	0,15	4,35	25,00	16,00
произ.	Апельсин	100	1,6	0,5	25	117,50	10,00
	Итого за второй завтрак	***200***	***3,10***	***0,65***	***29,35***	***142,50***	***26,00***
Обед							
556 (з)	Салат свекла с растител.маслом	60	0,6	4,5	4,7	25,55	4,3
138 (к)I	Суп гороховый вегетарианский	180	3,5	0,5	17,7	101,5	9,2
295	Рулет с мясом и яйцом и луком	80	10,1	9,2	6,2	145,4	2,6
315	Рис отварной	130	3,0	0,4	20,2	189,96	7,50
378	Кисель из ягод (черная смородина)	170	0,34	0,00	26,9	140,8	10,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***645***	***19,0***	***15,1***	***88,9***	***662,8***	***34,3***
Полдник							
произ.	Пряник заварной	50	3,5	2,8	45,0	183,00	
произ.	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	154,0	1,32
	ИТОГО за полдник	***250***	***8,8***	***7,4***	***63,5***	***337,0***	***1,3***
Ужин							
302	Филе птицы, тушенное с овощами	180	9,6	2,8	16,1	122,30	8,87
произ.	Огурец консервированный	25	0,48	0,06	1,5	8,4	6
392	Чай с лимоном	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,36	10,48	47,70	
	ИТОГО за ужин	***425***	***14,0***	***5,3***	***49,8***	***291,0***	***16,2***

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 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**
	77,5	**59,1**	**281,3**	**2073,7**	**86,1**

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							

235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	130	22,0	21,3	16,51	373,20	2,73
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,60
	Итого за завтрак	***365***	***26,86***	***24,79***	***47,71***	***542,50***	***7,45***
Завтрак2 в 10:00							
произ.	Сок фруктовый	95	1,50	0,15	4,35	23,00	16,00
произ.	Апельсин	100	1,6	0,5	25	117,50	10,00
	Итого за второй завтрак	***100***	***3,10***	***0,65***	***29,35***	***140,50***	***26,00***
Обед							
556 (з)	Салат свекла с растител.маслом	40	0,4	3,0	3,1	57,00	3,5
138 (к)I	Суп гороховый вегетарианский	150	2,9	0,5	14,8	84,6	7,7
295	Рулет с мясом и яйцом и луком	60	7,6	6,9	4,7	109,1	1,9
315	Рис отварной	120	2,8	6,5	18,7	175,30	7,04
378	Кисель из ягод (черная смородина)	170	0,34	0,00	26,9	140,8	10,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***565***	***15,5***	***17,4***	***81,3***	***626,4***	***31,0***
Полдник							
произ.	Пряник заварной	50	3,5	2,8	45,0	183,00	
произ.	Йогурт фруктовый	200	5,3	4,6	18,5	154,0	1,32
	ИТОГО за полдник	***250***	***8,8***	***7,4***	***63,5***	***337,0***	***1,3***
Ужин							
302	Филе птицы, тушенное с овощами	150	8,1	2,1	13,9	105,70	7,40
произ.	Огурец консервир	25	0,48	0,06	1,5	8,4	6
392	Чай с лимоном	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,36	10,48	47,70	
	ИТОГО за ужин	***395***	***12,5***	***4,6***	***47,6***	***274,4***	***14,7***

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 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**
	66,7	**54,8**	**269,4**	**1920,8**	**80,4**