Меню и пищевая ценность блюд на 24 июня 2022 г.

Асекритова Татьяна Владимировна
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58", Серийный номер сертификата: 00 e3 c4 e5 88 6f 4d 49 d4
2022.06.23 12:18:40+12'00'

18 **День:** 3

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 ценност	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
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
	Кофейный напиток	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,6
	ИТОГО за завтрак	***415***	***16,2***	***24,0***	***60,1***	***512,2***	***1,9***
Завтрак2							
произв.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
произ.	Мандарин	100	0,4	0,4	1	47,00	11,00
	ИТОГО за второй завтрак	***200,0***	***0,9***	***0,5***	***10,9***	***90,0***	***13,0***
Обед							
138(к)III	Суп гороховый с птицей	180	3,9	6,9	13,2	167,0	4,8
22(с)	Салат зеленый со свежими помидорами и перцем и растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,6	6,8
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 сущенных 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	
	ИТОГО за обед	***645***	***17,9***	***23,8***	***66,3***	***627,5***	***23,0***
Полдник							
произв.	Пряник заварной/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
	ИТОГО за полдник	***250***	***8,8***	***11,0***	***25,9***	***221,5***	***2,6***
Ужин							
281	Котлета мясная под соусом	80	0,8	0,2	28,7	121,70	7,50
315	Макароны отварные	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
	ИТОГО за ужин	***410***	***6,5***	***8,6***	***70,6***	***424,3***	***8,8***

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)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	50,3	**68,0**	**233,8**	**1875,4**	**49,2**

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 ценност	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							

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
	Кофейный напиток	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,6
	ИТОГО за завтрак	***382***	***14,8***	***19,4***	***54,7***	***364,4***	***1,7***
Завтрак2							
произв.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
произ.	Мандарин	100	0,4	0,4	1	47,00	11,00
	ИТОГО за второй завтрак	***200,0***	***0,9***	***0,5***	***10,9***	***90,0***	***13,0***
Обед							
138(к)III	Суп гороховый с птицей	150	3,3	5,7	11,0	139,2	4,0
22(с)	Салат зеленый со свежими помидорами и перцем и растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,4	4,0
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 сущенных 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	
	ИТОГО за обед	***575***	***13,4***	***16,1***	***61,7***	***540,0***	***18,9***
Полдник							
произв.	Пряник заварной/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
	ИТОГО за полдник	***250***	***8,8***	***11,0***	***25,9***	***221,5***	***2,6***
Ужин							
281	Котлета мясная под соусом	60	0,6	0,2	22,0	91,30	5,70
315	Макароны отварные	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
	ИТОГО за ужин	***380***	***6,1***	***8,7***	***62,4***	***379,2***	***7,0***

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)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	43,9	**55,7**	**215,5**	**1595,1**	**43,2**