Меню и пищевая ценность блюд на 30 июня 2022 г.

Асекритова Татьяна Владимировна
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58", Серийный номер сертификата: 00 e3 c4 e5 88 6f 4d 49 d4
2022.06.29 12:23:01+12'00'

2 **День:** 2

Неделя: 1

Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября

зрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	180	3,4	9,4	22,3	204,2	1,9
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,9	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
	ИТОГО за завтрак	***400***	***10***	***22***	***61***	***468***	***3***
Завтрак2 в 13:00							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Банан	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5
	ИТОГО за второй завтрак	***100,00***	***0,10***	***0,00***	***10,30***	***42,00***	***0,80***
Обед							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
62	Борщ с мясом	180	7,30	9,20	5,30	105,38	6,0
165	Каша гречневая рассып	130	5,2	6,5	26,0	262,24	
304	Печень тушёная в соусе	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
372	Компот из сушёных фруктов (суфофрукты)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,5
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,51	0,54	9,72	48,64	
	ИТОГО за обед	***775***	***28,72***	***39,91***	***94,55***	***907,62***	***20,95***
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	70	3,2	4,0	45,0	223,00	0,19
произ.	Кефир с лактулозой	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
	ИТОГО за полдник	***250***	***8,00***	***8,60***	***52,20***	***340,80***	***1,75***
Ужин							
254	Филе минтая запеченное	70	10,03	3,26	2,70	91,23	
321	Пюре картофельное	130	2,60	5,63	14,08	130,00	7,04
произ.	Огурец консервированный порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
372	Компот из ягод (вишня)	180	0,58	0,22	15,92	68,84	10,80
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,51	0,54	9,72	48,64	
	ИТОГО за ужин	***425***	***15,80***	***12,69***	***43,46***	***365,51***	***25,04***
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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**
			62,4	**83,4**	**261,5**	**2123,7**	**51,6**

Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября

зрастная категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	2,8	7,8	18,6	170,2	1,6
приз.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,08	0,10	46,30	0,00
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
	ИТОГО за завтрак	***367***	***9***	***17***	***57***	***405***	***3***
Завтрак2 в 13:00							
произ.	Сок фруктовый	95	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5
	ИТОГО за второй завтрак	***95,00***	***0,10***	***0,00***	***10,30***	***42,00***	***0,80***
Обед							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,6	8,7
62	Борщ с мясом	150	6,09	7,60	4,50	87,81	5,0
165	Каша гречневая рассып	120	5,0	6,3	24,3	242,00	
304	Печень тушёная в соусе	150	11,1	14,9	20,1	272,30	0,38
372	Компот из сушёных фруктов (сухофрукты)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,5
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,51	0,54	9,72	48,64	
	ИТОГО за обед	***685***	***25,61***	***33,37***	***87,76***	***806,21***	***15,58***
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
произ.	Кефир с лактулозой	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
	ИТОГО за полдник	***240***	***7,50***	***7,90***	***45,00***	***308,00***	***1,73***
Ужин							
254	Филе минтая запеченное	60	6,40	2,90	4,30	84,94	
321	Пюре картофельное	120	2,40	5,20	13,00	120,30	6,50
произ.	Огурец консериврованный порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
372	Компот из ягод (вишня)	180	0,58	0,22	15,92	68,84	10,80
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,51	0,54	9,72	48,64	
	ИТОГО за ужин	***405***	***11,97***	***11,90***	***43,98***	***349,52***	***24,50***
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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**
			54,3	**70,5**	**244,3**	**1910,9**	**45,4**