Меню и пищевая ценность блюд на **5 октября 2022 г.**

Асекритова Татьяна Владимировна
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58", Серийный номер сертификата: 00 e3 c4 e5 88 6f 4d 49 d4
2022.10.04 12:13:36+12'00'

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
215	Каша пшенная	200	13,8	24,0	2,6	272,13	1,2
произв.	Сыр полутвёрдый	10	0,1	7,8	0,1	70,9	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Кофейный напиток с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	ИТОГО за завтрак	***420***	***20,2***	***36,2***	***41,3***	***531,7***	***2,4***
Завтрак2 в 10:00							
произв.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
произв.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
	ИТОГО за второй завтрак	***200***	***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
15	Салат из свежих помидоров с зелёным луком	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,3
403 (к) II	Плов с птицей	180	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
378	Компот из вишни	180	0,26	0	31,2	132,24	7,8
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***625***	***18,1***	***29,1***	***81,2***	***778,4***	***26,6***
Полдник							
767 (с)	Булочка Веснушка	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
произв.	Кефир	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
	ИТОГО за полдник	***250***	***10,6***	***11,1***	***48,1***	***360,0***	***1,6***
Ужин							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	27,8	27,2	18,56	471,00	3,51
783 (з)	Соус клюквенный	20	0,10	0,00	13,09	60,50	0,12
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***	***29,5***	***27,7***	***50,9***	***620,2***	***6,1***

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**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	78,9	**104,3**	**231,5**	**2333,4**	**38,6**

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	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	Кофейный напиток 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
произв.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5
	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) II	Плов с птицей	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**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	42,2	**67,3**	**214,5**	**1800,3**	**37,8**