Меню и пищевая ценность блюд на 11 ноября 2022 г. **Утверждаю**

Асекритова Татьяна Владимировна
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58", Серийный номер сертификата: 00 e3 c4 e5 88 6f 4d 49 d4
2022.11.17 11:58:04+12'00'

2 **День:** 2

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 (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	3,7	10,5	24,0	227,0	1,9
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,9	
397	Кофейный напиток 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	***420***	***10***	***23***	***63***	***491***	***3***
Завтрак2 в 10:00							
произ.	Апельсин	100	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
	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	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,7
304	Плов с птицей (цыпляты)	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
372	Компот из плодов (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	
	ИТОГО за обед	***645***	***22,83***	***33,85***	***59,46***	***608,45***	***21,65***
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	Шницель из минтая	70	10,03	3,26	2,70	91,23	
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	***415***	***15,60***	***12,26***	***42,38***	***355,81***	***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**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			56,6	**78,0**	**227,0**	**1837,7**	**51,8**

Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября

Возрастная 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	Кофейный напиток 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.	Апельсин	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
304	Плов с птицей	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	***565***	***20,61***	***27,11***	***63,45***	***564,21***	***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	Шницель из минтая	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**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	49,3	**64,2**	**220,0**	**1668,9**	**45,4**