Меню и пищевая ценность блюд на 24 марта 2023 г. **Утверждаю**

17 **День:** 2

Неделя: 4

Сезон: Ограниченный

Возрастная категория: 3-7 лет

Асекритова Татьяна Владимировна
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58", Серийный номер сертификата: 00 c3 4e 17 3b 35 4e 54 2b 68 3d b8 1a e6 03 f9 9c
место подписания
2023.03.10 11:57:47+12'00'

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
245	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,10	1,20
произ.	Дополнительный горнир: горошек зеленый	30	0,9	0,8	1,9	24,74	3,6
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,9	0,70	10,40	60,00	
395	кофейный напиток	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	ИТОГО за завтрак	***380***	***19,2***	***28,4***	***31,9***	***464,3***	***6,5***
Завтрак2							
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произв.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5
	ИТОГО за второй завтрак	***200***	***1***	***0***	***18***	***86***	***5***
Обед							
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	5,9	4,5	74,40	4,00
87	Суп рыбный (с пшеном)	180	5,9	3,3	12,7	126,12	3,8
305	Биточки рубленные из птицы	80	8,5	9,4	7,8	144,80	1,10
284(с)	соусом	130	3,43	9,2	8,2	169,87	8,5
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***655***	***20,3***	***28,4***	***60,8***	***637,1***	***18,8***
Полдник							
786(с)	Булочка творожная	70	6,8	2,4	3,7	204,20	0,1
произв.	Кефир с лактулозой	200	5,6	6,4	8,00	112,0	1,32
	ИТОГО за полдник	***270***	***12,4***	***8,8***	***11,7***	***316,2***	***1,4***
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
254	Филе минтая запеченное	70	10,03	3,26	2,70	91,23	
321	Картофельное пюре	130	2,6	5,6	14,1	130,32	7,04
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	***460***	***15,6***	***15,3***	***40,1***	***380,2***	***13,4***

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**
	68,8	**81,2**	**162,7**	**1883,8**	**44,7**

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							

245	Омлет натуральный	130	12,0	20,8	2,2	235,80	1,04
	Дополнительный горнир: горошек зеленый	20	0,6	0,5	1,3	18,50	2,4
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,9	0,70	10,40	60,00	
395	кофейный напиток	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	ИТОГО за завтрак	***350***	***17,1***	***24,9***	***30,9***	***421,8***	***5,1***
Завтрак2							
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произв.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5
	ИТОГО за второй завтрак	***200***	***1***	***0***	***18***	***86***	***5***
Обед							
33	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,4	3,0	3,1	57,00	3,50
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,9
305	Биточки рубленные из птицы	60	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
284(с)	соусом	120	3,16	8,51	7,53	156,8	7,9
372	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***575***	***17,5***	***23,1***	***55,7***	***568,1***	***16,7***
Полдник							
786(с)	Булочка творожная	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,1
произв.	Кефир с лактулозой	180	5,0	5,8	7,20	100,8	1,20
	ИТОГО за полдник	***240***	***11,1***	***7,9***	***39,5***	***275,8***	***1,3***
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью	40	0,2	2,9	1	30,6	4,3
254	Филе минтая запеченное	60	8,60	2,80	2,30	78,20	
321	Картофельное пюре	120	2,4	5,2	13,0	120,30	6,50
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	***420***	***13,9***	***12,9***	***38,0***	***341,7***	***12,1***

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	60,9	**69,1**	**182,3**	**1693,4**	**39,7**