Меню и пищевая ценность блюд на 11 апреля 2023 г. **Утверждаю**

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
2023.04.11 12:45:55+12'00'

9 **День:** 4

Неделя: 2

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	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262(к)I	Каша жидкая на молоке Геркулес	180	4,6	8,6	23,30	243,60	1,80
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,1	3,9	0,0	35,45	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	ИТОГО за завтрак	***395***	***10,89***	***16,91***	***61,91***	***467,75***	***3,00***
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произ.	груша	100	0,36	0,14	12,13	57,00	5,5
	ИТОГО за второй завтрак	***200***	***0,8***	***0,2***	***22,2***	***100,0***	***7,5***
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
157	Суп рыбный с пшеном	180	2,7	4,7	13,3	126,29	4,10
128	Гуляш из говядины	80	11,9	11,1	30,7	274,1	2,9
319	Картофель в молоке	130	3,0	4,4	21,3	98,7	3,1
378	Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0,0	29,5	124,89	7,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***645***	***19,5***	***25,9***	***109,0***	***729,2***	***19,5***
Полдник							
138	Булочка творожная	70	6,8	2,4	37,7	204,20	0,1
произ.	Ацидофилин	180	2,8	3,2	4,0	56,00	0,00
	ИТОГО за полдник	***250***	***9,6***	***5,6***	***41,7***	***260,2***	***0,1***
Ужин							
произ.	Огурец консериврованный порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
305	Биточки рубленые из птицы	60	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	6,9	26,3	262,24	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	ИТОГО за ужин	***420***	***15,5***	***18,6***	***56,8***	***515,5***	***10,7***
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 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**
			56,3	**67,2**	**291,6**	**2072,6**	**40,8**

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							

262(к)I	Каша жидкая на молоке Геркулес	150	3,8	7,2	19,40	203,00	1,50
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,1	3,9	0,0	35,45	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	ИТОГО за завтрак	***365***	***10,09***	***15,51***	***58,01***	***427,15***	***2,70***
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произ.	груша	100	0,36	0,14	12,13	57,00	5,5
	ИТОГО за второй завтрак	***200***	***0,8***	***0,2***	***22,2***	***100,0***	***7,5***
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,60
157	Суп рыбный с пшеном	150	2,3	3,9	6,2	105,25	3,00
128	Гуляш из говядины	60	8,9	8,3	23,0	205,6	2,2
319	Картофель в молоке	120	2,8	4,1	19,6	91,1	2,8
378	Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0,0	29,5	124,89	7,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***565***	***15,8***	***20,6***	***91,8***	***613,6***	***17,0***
Полдник							
138	Булочка творожная	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,1
произ.	Ацидофилин	180	2,8	3,2	4,0	56,00	0,00
	ИТОГО за полдник	***240***	***8,9***	***5,3***	***36,3***	***231,0***	***0,1***
Ужин							
произ.	Огурец консериврованный порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
305	Биточки рубленные из птицы	50	6,3	7,1	5,8	108,60	0,97
165	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,0	6,3	24,3	242,10	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	ИТОГО за ужин	***400***	***14,0***	***16,9***	***53,8***	***477,2***	***10,7***

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 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**
	49,6	**58,5**	**262,1**	**1849,0**	**38,0**