Меню и пищевая ценность блюд на 13 апреля 2023 г. **Утвер**

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
2023.04.14 11:16:06+12'00'

11 **День:** 1

Неделя: 3

Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
Завтрак					
04..11	Каша вязкая молочная Дружба	180	5,6	6,9	24,9
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	3,9	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	2,4	0,80	13,00
397	какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0
	ИТОГО за завтрак	***405***	***14,9***	***19,5***	***61,0***
Завтрак2 в 10:30					
произ.	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6
произ.	Киви	100	1,00	0,560	10,20
	ИТОГО за второй завтрак	***200***	***2,0***	***0,7***	***22,8***
Обед					
14 (с)	Салат зеленый с свежим огурцом	60	0,6	4,8	1,2
119(к)I	Щи со свежей капусты	180	3,2	6,6	4,5
468 (с)	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6
342	Рагу овощное	130	3,3	5,3	8,2
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11
	ИТОГО за обед	***655***	***23,6***	***30,3***	***47,7***
Полдник					
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3
произ.	Кисломолочный напиток "Снежок	180	5,2	4,5	15,0
	ИТОГО за полдник	***250***	***10,9***	***6,5***	***50,3***
Ужин					
произ.	Томат консервир в с/соку	25	0,48	0,06	1,5
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11
произ.	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0
	ИТОГО за ужин	***410***	***13,6***	***18,7***	***66,5***

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет	**Пищевые вещества (г)**		
	Б	**Ж**	**У**
	64,9	**75,7**	**248,3**

Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)

рец.		порции	Б	Ж	У
Завтрак					
04..11	Каша вязкая молочная Дружба	150	4,7	5,8	20,8
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,1	3,9	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	2,4	0,80	13,00
397	какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0
	ИТОГО за завтрак	***375***	***14,0***	***18,4***	***56,9***
Завтрак2 в 10:30					
произ.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	12,6
произ.	Киви	100	1,00	0,560	10,20
	ИТОГО за второй завтрак	***200***	***2,0***	***0,7***	***22,8***
Обед					
14 (с)	Салат зеленый с свежим огурцом	40	0,4	3,1	0,8
119(к)I	Щи со свежей капусты	150	2,7	5,4	3,8
468 (с)	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2
342	Рагу овощное	120	3,0	4,9	8,2
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11
	ИТОГО за обед	***575***	***18,9***	***23,8***	***45,2***
Полдник					
776 (с)	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,40	25,3
произ.	Кисломолочный напиток "Снежок	180	5,2	4,5	15,0
	ИТОГО за полдник	***230***	***9,2***	***5,9***	***40,3***
Ужин					
произ.	Томат консервир в с/соку	25	0,08	0,025	3,85
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11
произ.	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0
	ИТОГО за ужин	***380***	***12,4***	***16,7***	***64,4***

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет	**Пищевые вещества (г)**		
	Б	**Ж**	**У**
	56,4	**65,4**	**229,5**

ждаю

Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)
	С
180,90	1,8
54,5	0,1
35,45	
66,00	
109,6	1,20
446,5	***3,1***
56,00	3
55,40	30,0
111,4	***33,0***
49,0	4,50
102,24	6,57
210,27	1,50
153,4	5,9
63,44	8,40
59,63	
637,9	***26,8***
182,56	0,18
134,0	1,32
316,6	***1,5***
8,4	6
298,50	6,40
59,63	
64,20	
64,0	1,30
494,7	***13,7***
Энерге-тическая ценность (ккал)	**Витамины (мг)**
	С
2007,1	**78,1**

Энерге-тическая	Витамины (мг)

ценность	С
150,80	1,5
54,5	0,1
35,45	
66,00	
109,6	1,20
416,4	***2,8***
56,00	3
55,40	30,0
111,4	***33,0***
32,6	3,60
85,20	5,50
157,70	1,10
141,6	5,4
63,44	8,40
59,63	
540,2	***24,0***
130,40	2,60
134,0	1,32
264,4	***3,9***
21	6
263,00	5,20
59,63	
64,20	
64,0	1,30
471,8	***12,5***
Энерге-тическая ценность (ккал)	**Витамины (мг)**
	С
1804,2	**76,2**