Меню и пищевая ценность блюд на 14 апреля 2023 г.

12 **День:** 2

Неделя: 3

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
2023.04.14 09:23:20+12'00'

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	150	21,2	11,6	30,2	322,50	1,60
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	***360***	***26,8***	***15,4***	***62,6***	***509,1***	***3,3***
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Яблоко	100	0,4	0,4	1	47,00	11,00
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
	ИТОГО за второй завтрак	***200***	***0,80***	***0,50***	***10,90***	***90,00***	***13,00***
Обед							
556 (з)	Салат свекла с растител.маслом	60	0,6	4,5	4,7	25,55	4,3
140(с)	Суп с макаронами и птицей	180	5,90	7,8	15,10	116,30	5,70
255	Котлета рыбная (минтай)	70	9,9	2,0	8,0	77,50	0,00
315	Рис отварной	130	3,0	6,4	20,2	190,0	
376	Компот из изюма	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***645***	***21,2***	***21,1***	***86,1***	***570,7***	***15,5***
Полдник							
769(с)	Булочка Домашняя	70	5,2	9,1	42,1	277,10	0,5
произ.	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
	ИТОГО за полдник	***250***	***10,8***	***13,7***	***50,3***	***396,3***	***2,1***
Ужин							
произ.	Огурец свежий порционо	30	0,2	0,5	0,6	4,11	0,4
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
320	Овощи отварные с маслом сливочным	130	3,7	5,46	9,75	151,06	9,10
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
19	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	ИТОГО за ужин	***440***	***16,3***	***16,6***	***36,5***	***417,2***	***13,0***

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 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**
	76,0	**67,3**	**246,4**	**1983,3**	**46,9**

Сезон: Ограниченный

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							
230	Вареники ленивые	130	18,3	10,0	26,1	279,50	1,40
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	

395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	***340***	***23,9***	***13,8***	***58,5***	***466,1***	***3,1***
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Яблоко	100	0,4	0,4	1	47,00	11,00
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
	ИТОГО за второй завтрак	***200***	***0,80***	***0,50***	***10,90***	***90,00***	***13,00***
Обед							
556 (з)	Салат свекла с растител.маслом	40	0,4	3,0	3,1	57,00	3,5
140(с)	Суп с макаронами и птицей	150	4,90	6,5	12,60	96,60	4,70
255	Котлета рыбная (минтай)	60	8,5	1,7	6,8	66,40	0,00
315	Рис отварной	120	2,8	6,5	18,7	175,3	
376	Компот из изюма	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***575***	***18,5***	***18,2***	***79,3***	***556,7***	***13,7***
Полдник							
769(с)	Булочка Домашняя	50	3,7	6,5	30,1	196,10	2,1
произ.	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
	ИТОГО за полдник	***230***	***9,3***	***11,1***	***38,3***	***315,3***	***3,7***
Ужин							
произ.	Огурец свежий порционо	30	0,2	0,5	0,6	4,11	0,4
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
320	Овощи отварные с маслом сливочным	120	3,4	5,04	9,00	139,44	8,40
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
19	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	ИТОГО за ужин	***410***	***12,5***	***12,8***	***40,0***	***384,7***	***12,1***

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-7 лет	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
	Б	**Ж**	**У**		**С**
	64,9	**56,4**	**227,0**	**1812,8**	**45,5**