Меню и пищевая ценность блюд на 28 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
2023.04.26 14:11:36+12'00'

1 **День:** 1
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							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	150	13,8	24,2	2,6	272,10	0,9
195,00	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,00	4,0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	ИТОГО за завтрак	***400,00***	***20,62***	***28,14***	***37,75***	***474,70***	***6,60***
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок овощной	100	1,50	0,15	4,35	25,00	16,00
произ.	Киви	100	0,5	0,2	12,6	53,12	5
	ИТОГО за второй завтрак	***200,00***	***1,95***	***0,36***	***16,98***	***78,12***	***21,45***
Обед							
13,00	Салат из свежих огурцов с зеленью и растител. Маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
76	Рассольник ленинградский с птицей	180	5,34	7,11	6,75	135,00	5,56
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	70	7,4	4,8	4,55	113,14	
342	Рагу овощное	130	4,2	6,2	8,8	137,4	5,9
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***645***	***19***	***23***	***50***	***555***	***25***
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
произв.	Варенец	180	5,0	8,5	7,20	100,8	2,38
	Итого за полдник	***250***	***10***	***14***	***48***	***343***	***2***
Ужин							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (115/25)	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
произ.	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
	ИТОГО за ужин	***420***	***14***	***15***	***63***	***475***	***13***
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 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**
			65,6	**81,2**	**215,1**	**1925,1**	**68,3**