Меню и пищевая ценность блюд на **10 мая 2023** **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
2023.05.05 09:58:04+12'00'

8 **День:** 3

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 (пшенная)	180	5,0	5,7	29,1	187,90	19,00
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	***415***	***14,2***	***21,8***	***61,8***	***499,9***	***20,8***
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
	ИТОГО за второй завтрак	***100***	***0,1***	***0,0***	***10,3***	***42,0***	***0,8***
Обед							
13	Салат из консервированных огурцов с луком	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
113	Борщ сибирский	180	3,4	4,2	9,5	148,00	7,00
249	Филе рыбное, запеченное в омлете	70	8,6	4,9	5,3	116,20	0,70
342	Рагу овощное	130	3,3	5,3	8,3	154,40	5,84
376	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	180	0,70	0,20	25,10	106,50	6,6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***645***	***17,7***	***19,5***	***62,9***	***630,7***	***25,2***
Полдник							
произ.	Печенье	50	2,3	10,6	20,7	186,1	0,05
произ.	Биокефир	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
	ИТОГО за полдник	***250***	***7,5***	***15,0***	***28,7***	***307,3***	***1,6***
Ужин							
207./317	Макаронные изделия	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
282	Шницель мясной	70	8,6	8,1	5,6	162,30	0,40
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Зефир	20	0,16	0,00	15,96	64,20	
	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	***410***	***15,7***	***15,6***	***65,6***	***519,8***	***1,7***
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			55,2	**71,8**	**229,3**	**1999,7**	**50,2**

Меню и пищевая ценность блюд на **10 мая 2023** **Утверждаю**

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 58

8 **День:** 3 Т.В. Асекритова

Неделя: 2

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 (пшенная)	150	2,8	7,8	18,6	170,20	1,60
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
произ.	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	***385***	***12,0***	***23,9***	***51,3***	***482,2***	***3,4***
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	95	0,1		10,3	42,00	0,8
	ИТОГО за второй завтрак	***95***	***0,1***	***0,0***	***10,3***	***42,0***	***0,8***
Обед							
13	Салат из консервированных огурцов с луком	40	0,4	3,1	0,8	32,06	3,6
113	Борщ сибирский	150	2,8	3,5	4,8	123,30	6,00
249	Филе рыбное, запеченное в омлете	60	7,3	4,2	4,5	99,60	0,70
342	Рагу овощное	120	3,0	4,9	8,2	141,60	5,40
376	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	180	0,70	0,20	25,10	106,50	6,6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	***575***	***15,7***	***16,4***	***56,5***	***562,7***	***22,3***
Полдник							
произ.	Печенье	30	1,4	6,6	12,4	111,7	0,05
произ.	Биокефир	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
	ИТОГО за полдник	***230***	***6,6***	***11,0***	***20,4***	***232,9***	***1,6***
Ужин							
207./317	Макаронные изделия	110	3,9	5,0	20,5	168,00	
282	Шницель мясной	60	7,4	6,7	4,8	139,10	0,20
произ.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Зефир	20	0,16	0,00	15,96	64,20	
	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	***390***	***14,2***	***13,8***	***63,0***	***483,9***	***1,5***
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-7лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			48,5	**65,1**	**201,5**	**1803,7**	**29,6**